

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

در تکاپوی آفرینش مسرت معنوی و الهام آفرین!!



نویسنده: داکتر نصرالدین شاه پیکار
تورنتوی - کانادا، 2018

فهرست مطالب

سخن آغازین

باب اول : بازیابی خودی (خود شناسی)

- تعریف و توضیح مسرت و شادمانی
- تفسیر فهم خودی و خود شناسی
- نقش گزینش در تعیین سرنوشت

باب دوم : اسرار و رموز خودی در اندیشه های علامه اقبال لاهوری و پروفیسور مجروح

- فلسفه خودی
- مفهوم اسرار و رموز خودی
- بینش رمز بیخودی چیست ؟
- سخنی چند پیرامون "اژدهای خودی"،
- بیست سال پس از خاموشی اندوهبار
- چه کسی نویسنده «اژدهای خودی» را گشت ؟

باب سوم : برقراری روش مثبت و سالم اندیش

- مؤثریت تهرکز فکری در کارکرد ها
- مؤثریت آفرینش زندگی متوازن و هماهنگ
- تأثیر برقراری روش زندگی سالم و اثر مند
- شیوه تقویت حس اعتماد به نفس
- تأثیر ظرفیت های کاری قیادت و امور سازماندهی در جانعه
- اثر گذاری قیادت اثرمند در کار کرد ها
- نقش با اهمیت تفویض اختیار و کنترل معقول
- اهمیت آفرینش دگرگونی اثر گزار در زندگی

باب چهارم : شیوه ارزشیابی مهارت های خودی در زندگی

- اهمیت بازتاب مهر ورزی بی قید و شرط
- ایجاد زمینه گفتمان مهر انگیز و مؤثر
- اثر گذاری تمجید از بینش، منش و کثرات گرایبی
- اهمیت حفظ ارزش های سنتی، خانوادگی و اجتماعی
- بازتاب کاربردی حمایت معقول از فرزندان ، جوانان و نو جوانان

باب پنجم : ساختار مناسبات سالم و انسان سالار

- نقش هستی اخلاقی و ارزش مدار در زندگی
- نقش مؤثر حسن نیت با اخلاص در زندگی
- مؤثریت عفو و گذشت سخاوتمندانه در اجتماع
- ارزش های سخاوت مادی، معنوی و اخلاقی

باب ششم : مؤثریت شیرازه های اخلاقی و ارزش های معنوی در زندگی

- تصویری از وصل، وصال و موصول
- تأثیر دعا و ثنا بر جسم و جان آدمی
- تأثر عملکرد عینی و علمی در نیایش
- بازتاب فکری و عقلی در آفرینش
- مفهوم عینی دشواری های زندگی

باب هفتم : بیداری روحانیت و معنویت خودی

- مؤثریت بهره وری شایسته از زندگی
- برخی پرسش های خود مانی آموزشی
- نتیجه و ختم سخن
- ادبیات کار بردی

باب اول : بازبایی خودی (خود شناسی)

ای برادر تو همه اندیشه ای
ما بقی خود استخوان و ریشه ای
گر گل است اندیشه ای تو گلشنی
ور بود خاری تو هیبه گلخنی (مولوی)

در آمد سخن : اگر قرار بود بینش "شناخت خودی"، به گونه فشرده با شیرازه شعری بیان می شد، سروده مولانا و اشعار سایر شعرا، عرفا، ادبا و سخنرایان مانند سروده مذبور، میتوانست آئینه تمام نهی آن باشد. در ادبیات و آفرینش های فرهنگی و تاریخ تهذیب باستانی ادبی ما، به گونه ساده ، زیبا، ایجاز و آهنگین بازبایی های نوی را در عرصه تصور خود شناسی، خودبایی، خود باوری و روان شناختی خودی، بیان شده است که همواره میتواند بنیاد کار های بعدی را به ساختار جدید فکری بگیرد. در این جا سعی خواهیم ورزید تا خواننده های عزیز و گرامی ما، اصل مهم شناخت خودی و شناخت روانی ، یعنی ارتباط فکر و احساس، احوال، رفتار و به گونه کلی تر زندگی را با همه مؤلفه هایش ، درک کنیم. آنگونه که مولوی بار مجدد در مورد توان و نیروی اندیشه، و به ویژه اندیشه خودی و خود شناختی و اهمیت آن این چنین می گوید :

از یک اندیشه که آید از درون

صد جان گردد به یکدم سرنگون

و یا هم در مورد ارزش اندیشه، بینش، کنش و منش این گونه می گوید: " فکر آن باشد که بگشاید رهی ". حتی در باور های سنت دینی نیز تفکر یک ساعت بهتر از هفتاد سال نیایش مورد بررسی قرار داده شده است. فشرده اینکه حالت بد و نا رسا موازی و مساویست است با اندیشه بد و منفی و، واژه دشمن که از " دُش " و " من "، گونه ساختاری گرفته است، به معنی " بداندیش "، و ضد من آمده است. بنا براین دشمن بد اندیش است و دشمنی " بداندیشی " است و حال خوب برابر است با اندیشه مثبت، خوب و درست اندیشی. اگر تمام نعمت های زندگی شامل حال انسان باشند و احساس خوب نداشته باشد محروم از مهمترین نعمت زندگی است و لی با احساس خوب و حال خوب در صورت داشتن کمترین امکانات هم میتوان به بهترین ، زیبا ترین وجه زندگی کرد. بعد از احساس شناخت و درمان فکری خودی، انسان احساس می کند از طریق اندیشیدن، درست اندیشیدن و مثبت اندیشیدن زندگی و سرنوشت خود را می تواند دگرگون کند و تغییر دهد و از قدرت و اختیار بیشتری برخوردار گردد. افرادی که علاقه مند داشتن حال خوب و شناخت بهتر و ژرفتر خودی هستند، به ویژه آنهایی که به مسایل نا همگانه آموزشی و پژوهشی دسترسی بهتر دارند، میتوانند از منابع مختلف در این راستا کار گیرند و در فرجام خود آنها به منابع معتبر خود شناسی و روان خودی، تبدیل می شوند.

در این اثر سعی می کنیم ، روش دگرگون سازی را بازتاب دهیم که درمان افسردگی عدم خود شناختی گردد. واژه "شناخت خودی" به مفهوم اندیشه و درک است. شناخت خودی که بعضن شناخت درمانی نیز نامیده می شود، بر نظریه ساده ای بنیاد یافته است که میگوید، بجای

حوادث بیرونی افکار و طرز تلقی های شما است که شخصیت، روحیه و ساختار فکری شما را شکل میدهد. در چنین حالت انسان یعنی در حالت بد، ناخوش آیند و کسالت آفرین، همواره از خود و از جهان برداشت بد بینانه دارید. در حالت افسردگی شاید بگوئید که " این همه کار کرد ها بی فایده است، من بازنده هستم، دیگر رنگ شادی و مسرت را نخواهم دید".

بآنکه شناخت خودی که با شناخت درمان خودی خیلی ها نزدیک است در زمانه های قدیمتر انتشار " روان شناسی افسردگی" تا حدود زیادی نا شناخته بود، اما امروز این روش در زمره یکی از مرسوم ترین شیوه های درمان روان خودی، در سطح جهان قرار گرفته است. پژوهش های گسترده ای که به کمک " مؤسسه ملی سلامت فکر"، در دانشگاه ها و مراکز با اعتبار جهانی صورت گرفته است ثابت ساخته است که شناخت درمانی و شناخت خودی از دیدانداز روانی، بیشتر و بهتر است از دارو هایی که درمان پزشکی ها تجویز می کنند.

در سال 1964م، من حیث دانش آموز در یکی از دبیرستان های بدخشان افغانستان مصروف تعلیم و آموزش شدم. حالت پولی و مادی ام به گونه ای بود که اگر بازتاب عینی دهم شاید برای برخی ها قابل تصور نبوده و حتی شاید مورد پذیرش هم نباشد، اما آنچه که واقعیت عینی است می بایست بدون در نظر داشت دیگر اندیشی های دیگران بازتاب داد. در آن زمان با شمار معین دانش آموزان دیگر از سراسر دهکده های شغنان بدخشان افغانستان، در یک مکتب میانه شامل شده و به تعلیم آموزش آغاز نمودم. منابع پولی و مالی ام باوصف آنکه نسبت به برخی ها بهتر بود، اما باز هم برانزده نه بود و نقش در خور ستایش را در زندگی ام بازی کرده نمیتوانست. اما بدون در نظر داشت همه مسایل یاد شده، کاستی ها و کاهش ها را باید یاد آور شد که نیت، اخلاص، صداقت و همدیگر فهمی و هم دیگر پذیری در میان همه دانش آموزان بدون در نظر داشت بینش تبار و نژاد و وابستگی های ناهمگون سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و عقیدتی، با در نظر داشت سنت پسندیده آن زمان، از سطح عالی انسانی برخوردار بود. خوراک روزوارم نهایت ساده، کم بها و کم هزینه بود. دبیرستان را ختم نمودم و بعد آن با سعی و تلاش بهتر شامل شعبه زبان و ادبیات انگلیسی دانشکده زبان و ادبیات دانشگاه کابل شدم. دانشگاه یاد شده را ختم نموده و نسبت زمینه مساعدی قرار شد بخاطر ادامه تعلیم و آموزش عالی در سال 1978م، رهسپار اتحاد شوروی سابق شوم. باید یاد آور شوم که تحصیل در برون مرزی افغانستان مانند سایر هموطنانم یکی از آرزو های زاید الوصفم بود. در اتحاد شوروی با وصف شرایط درست زیست وجود داشت اما از رفتن بازار، گردش شهر، هوا خوری، رفتن به سینما، سپری نمودن وقت فراغت با دوستان، هم مسلکان، همکلاس ها و هم میهنانم بخاطر نداشتن وقت کافی، محیط نو آموزشی، فشار زبان جدید، و مضامین ناهمگون سخت هضم، محروم بودم. هنگام تعطیل تابستانی که دیگران به ویژه افغان ها رهسپار کشور خود، افغانستان می شدند تا از خانواده های شان دیدن کنند و یا هم به تفریحگاه های مختلف داخل کشور شورا ها می رفتند، من مصروف کار های جسمانی تابستانی ویژه دانش آموزان با پرداخت مدد معاش شدم و زمان تعطیل در کار های ساختاری دانش آموزی تابستانی سپری می شد.

در نتیجه سعی و تلاش از دانشگاه فارغ شده و درجه ماستری را در رشته فلولوژی و زبان شناسی مقایسی، کمایی نمودم و رهسپار کشورم شدم. مادامی که در دانشگاه برون مرزی مصروف تحصیل بودم، همواره می اندیشیدم که باید بعد از فراغت حتمن در شیرازه تحصیلات عالی و مسلکی افغانستان، به ویژه دانشگاه کابل من حیث کادر علمی تقرر حاصل کنم، زیرا به فرآیند تدریس شوق بالا داشتم. در سال 1984م، من حیث استاد شامل دانشکده زبان و ادبیات دانشگاه کابل شدم. همسرم یگانه مشوقم در این راستا و سایر عرصه های کامگاری ام بود و هر آنچه که اکنون می گویم، می دانم و دارم، نتیجه حمایت جدی، مشوره های نهایت سالم و دلسوزانه اش بوده، و همواره خواهد بود. بعد از سلسله دگرگونی های زندگی، هنوز هم من حیث دانش آموز کتاب کائنات و انسان های کامگار محیط پیرامون خود، سعی ورزیدم از بینش و روش کاری آنها بهتر و بیشتر آگاه شوم و بتوانم در راستای پیشرفت خودی بر مبنای داشته های فکری ام نقشی را به بازی نشینم و در ذهن و خیال آنها بیایی که فکر کردند شاید از زندگی هدفمند و اثرگذار قومی و اجتماعی حذف شده باشم. تصور دیگری را به آفرینش نشینم و برداشت های پیشین شان را وارونه و نادرست نشان دهم. این اثر در حقیقت محصول طرز تفکر و بازتاب فکری ام در راستای پرسش های ناهمگون در امر آفرینش هستی مسرتبار و ساختار زندگی سازنده و ارزشمند برای خود، خانواده، جمعیت و کافه دوستان و ذوقمندان است. باید دانست و هم باور داشت که مسرت عینی و واقعی در نتیجه قایل شدن ارزش به هر لحظه زندگی، تقدیر و تکریم لحظات دست داشته، اعتماد به نفس و بررسی شخصیت ذاتی، فکری، روانی و اجتماعی خود در فراز و فرود زندگی روزوار می باشد. شخصیت ما محصول مؤلفه های نهادینه خودی است و نه آنچه که از بیرون و محیط ظاهری بر ما تحمیل می شود. بینش عقلانی و فلسفی ام این است که هر یک و هر کدام ما در هستی خود، دارای اهداف برداشت ها، رسالت و برنامه های خودی هستیم. همه انسان ها بدون تردید همواره در زندگی شان پرسش های مشابهی را مطرح بحث قرار میدهند. هدفم در زندگی چیست؟ چرا دیده به جهان کشوده ام؟ هدف

از آمدنم چه بود؟ از کجا آمده ام؟ به کجا خواهم رفت؟ هر آنچه را انجام میدهم درست است؟ وقتی هستی ام در این دنیای فانی ختم می شود کجا خواهم رفت؟ چه کار کردی داشته باشم تا سرنوشتم بهتر و معنی آفرینتر شود؟ و سایر پرسش های دیگر..

هر انسان دارای سطح برداشت، اهداف و رسالت ویژه خودی است. حتی دو انسان منفردی را در این کائنات دریافت کرده نمی توانیم که در نهایت باهم در تشابه کلی باشند. آنگونه که ظواهر انسان ها از هم متفاوت است، طرز اندیشه، بینش و روش شان نیز از هم جدا است و ناهمگون. با داشتن فکر باز و اندیشه آزاد، صادقانه و عینی در برابر تفاوت ها، چپستی ها و کاستی های شخصیت فردی خودی، باعث می شود از دیگران بهتر و شایسته تربیاموزیم و آموزه های خود را که فراهم آورنده مسرت واقعی برای انکشاف شخصیت فردی ما هستند، با دیگران سهیم سازیم و بعد در قبال آن میتوان معنی واقعی مسرت را درشیرازه این گونه کار کرد ها، بدست آورد. برای بدست آوردن مسرت عینی و واقعی معنوی در قدم نخست داشتن فهم عالی از مسرت و شناخت ژرف از اندوخته های زندگی گذشته خودی و سایر گذشتگان، آگاهی از دانش معنوی و نهادینه خودی، از ساختار مناسبات سالم، فراگیر اثر پذیر و اثر گزین، حصه جدا ناپذیر هستی روز وار است.

بدون تردید یکی از دشواری های بزرگ زندگی فردی، خود شناسی، بازیابی و دریافت خودی است که سایر مسایل در زندگی وابسته به این مؤلفه است، زیرا خود شناسی باعث می شود خویشتن را بهتر بشناسیم، ظرفیت های معنوی و نهادینه خود را دقیق تر کشف کنیم و بعد نیروی دست داشته خویشتن را در راستای شناخت، تحقق و تحصیل مسایل و وسایل مورد نیاز، بکار بریم. همه اندیشه ها و بازتاب های فکری در این اثر بالا تر و بهتر از اندیشه دیگران نیست، و این اندکهای درج شده در سیاق، زمانی اثر گزار خواهند بود که بتوانیم در زندگی روزوار خویش آنها را مورد کار برد قرار دهیم و در دگرگونی شخصیت خود با همه ابعادش نقش آفرینی کنیم، آنگونه که قول معروف است، دیده به جهان گشودن در واقعیت امر اشغال کرسی در دبیرستان هستی انسانی در این کائنات است.

در فرجام، یکی از اصول با اهمیت شناخت خودی، قضیه ای به ظاهر مهمل است و آنهم اینکه نقاط ضعف ما می توانند نقاط قوی ما شوند. کاستی های ما اگر توان پذیرش آنها را داریم، و به آنها تسلیم شویم، میتوانند تبدیل به بزرگترین سرمایه های خودی شوند. شاید همه بتوانیم فرصت و زمینه های معنی دار تری را ایجاد کنیم زیرا همه به این نتیجه خواهیم رسید که "من"، هم همه چیز دان نیستم که به همه مسایل شما ارایه پاسخ داشته باشم، بلکه من هم مانند شما از پوست و گوشت و استخوان درست شده ام. من هم مانند سایرین اغلب نا راحت می شوم، خویشتن را از دست می دهم، به بیراهه میروم، اضطراب، رنجش و نا امیدی بر من حاکم می شود. اما باور دارم اگر این احساسات را با شما در میان بگذارم به هم نزدیک تر می شویم. به عباره دیگر، این دشواری ها، کاستی ها و نارسایی ها اند که به ما فرصت توجه و مراقبت را می دهند. از همین سبب است که می گویم، دشواری ها، کاستی ها و مؤلفه های دشواری آفرین می توانند سرچشمه قدرت و قوت شوند، و با امید اینکه با خوانش این رساله به این موضوع مهم نایل شویم و بتوانیم در راستای ساختار زندگی بهتر، خوشتر، مسرتبار تر و معنی آفرین تر نایل شویم. برای دسترسی به شناخت بهتر مسایل مندرج در این اثر، باید قادر به ارایه پاسخ به پرسش های زیر و سایر پرسش های بعدی را پیدا کنیم:

- چگونه خود را باز یابیم و چه چیزی را باید در خویشتن بشناسیم؟
- طرح رسالت و برنامه فردی خودی را از کجا و چسان آغاز کنیم؟
- چگونه از ذکاوت دست داشته خویش در راستای شناخت ژرفتر کار کرد های روزوار کار بگیریم؟
- چسان از هستی روزمره آموزش دقیق تر داشته باشیم؟
- آیا شنونده خوب هستیم؟ رهبر خوب؟ و یا پیرو خوب؟
- نقش گزینش در تعیین سرنوشتم چگونه است؟
- چسان دانست که گزینش های زندگی ام، آگاهانه، مستدام و رسالتمندانه اند؟

" نخستین قدم در راستای کامگاری مانا و پایدار در زندگی، گزینش طرح و برنامه دقیق کاری است " (بن ستین)

باب اول : بازیابی خودی (خود شناسی)

- تعریف و توضیح مسرت و شادمانی
- تفسیر فهم خودی و خود شناسی
- نقش گزینش در تعیین سرنوشت

تعریف و توضیح مسرت و شادمانی : بسیاری از پژوهش گران باور دارند که با استفاده از عادت های معین ما انسان ها این قدرت را داریم که خوشحال باشیم و هم در زندگی دیگران نقش خوبی را در آفرینش مسرت و شادمانی داشته باشیم. آنها می گویند شادی واقعی، خیلی بیشتر از یک لبخند بر روی صورت است. در واقع روشی است که ما به دنیا نگاه می کنیم. افراد شاد، روی پیروزی ها و معجزات کوچک، بیشتر از مشکلات تمرکز می کنند و به جای گرفتار شدن در ترس و نگرانی، در هر موقعیتی احتمالات خوب را می بینیم. ویلیام فیلیسون، روانشناس دانشگاه ویک فارست در وینستون که در مورد شادی مطالعه می کند می گوید: " در جامعه، باور داریم که شادی، چیزی است که از بیرون می آید و برای ما اتفاق می افتد. اما در واقع، شادی از درون می آید و بستگی به این دارد که در مورد زندگیتان چگونه فکر می کنید. " مطمئناً رویدادهای بیرونی و اشیاء مادی مانند یک ماشین جدید، یا حقوق بیشتر می توانند به شما احساس خوشبختی دهند؛ اما آن احساسات، دائمی نیستند. افکار منفی باعث ترشح هورمون های استرس می شود و در نتیجه احساس بدتری پیدا می کنیم. بسیاری از ما، یکسری انتقادات تند و خشن داریم که بی وقفه در ذهنمان در جریانند. اگر ما با این نوع صحبت کردن، شانس خود را برای رضایت و آرامش درونی از بین می بریم، تصمیم بگیریم که با خودمان مانند یک دوست خوب صحبت کنیم. قول دهیم که به افکارمان توجه کنیم و وقتی متوجه افکار منفی شویم، آنها را با افکار مثبت جایگزین کنیم. استفان کوپ می گوید: «بودا می گفت اگر ما قدرت بخشندگی را برای ایجاد شادی درک می کردیم، هرگز به تنهایی غذا نمی خوردیم.» بخشش، باعث ایجاد شادی می شود، هم در کسی که می بخشد و هم در گیرنده. مؤلفه هایی در زندگی وجود دارند که باعث آفرینش مسرت بیشتر در انسان ها می شوند، که میتوان آنها را در این جا به گونه منظم و جداگانه بازتاب داد:

عشق سرچشمه شادمانی، قابل تازه شدن و بادوام است. از لحاظ هیجانی و عصب شناسی، عشق قطب مخالف ترس است. بنابراین عشق درمان ترس و اولین قدم برای رسیدن به شادمانی است. خوش بینی به انسان قدرت غلبه بر حوادث دردناک را می دهد. همیشه فکر می کردم که این نگرش "به جای نیمه خالی لیوان، نیمه پر آن را ببینید" فقط یک ترفند ادراکی محض است. هر گونه حادثه آزردهنده ای که اتفاق بیافتد درسی در بر دارد و هر قدر این آسیب بیشتر باشد چیزهای بیشتری به ما می دهد. بدین ترتیب معنای خوش بینی را کشف باید کرد. خوش بینی درک این واقعیت است که دردناکترین حوادث عمیق ترین درس را در بر دارد. زمانی که این موضوع را بپذیریم هیچ حادثه ای را بد نمی دانیم. خوش بینی به ما قدرت می بخشد که بر ترس از آینده و افسوس بر گذشته غلبه کنیم. شهامت قوی ترین سلاح برای غلبه بر ترس است. ما بدون شهامت نمی توانیم در برابر ترس مقاومت کنیم. چرا که ترس در سیستم عصبی ما سخت پیچیده شده است. شهامت از قشر جدید مغز نشأت می گیرد و محصول ذهن، عقل و هیجانات بالاتر از عشق و گذشت است. آزادی یک انتخاب است و انتخاب مشخصه بشر است. همه حق تصمیم گیری دارند ولی مردم غمگین این حق را مختص ثروتمندان می دانند در حالی که این طور نیست. من بسیاری از ثروتمندان را ملاقات کرده ام که احساس آزادی نمی کنند. انتخاب برای هر کسی که شهامت آن را داشته باشد وجود دارد. افراد شاد در سرنوشتشان سهیم می شوند و شادمانی را به وجود می آورند. آنها منتظر افراد یا حوادثی نمی مانند که آنها را شادمان کند. آنها قربانی منفعل نیستند. مردم شاد می دانند که هیچ چیزی (نه پول، نه تأیید دیگران و نه حتی خود زندگی) به مدت طولانی دوام پیدا نمی کند. آنها خودشان را دوست دارند و برده شهرت، عمر طولانی یا موفقیت مالی نیستند آنها می دانند امنیت یک ویژگی درونی است. شادمانی و سلامتی لازم و ملزوم یکدیگر هستند. کار مشکلی است که سرحال نباشید ولی شاد باشید و وقتی شاد نیستید، سرحال باشید. خلق شاد برای شادمانی لازم است. افراد شاد نگران مردن نیستند و از مرگ نمی ترسند. آنها می روند و از تجارب فوق العاده و استثنائی استقبال می کنند. افراد غمگین بیشتر در خود فرو رفته اند تا اینکه نوع دوست باشند. اما افراد شاد می دانند که نوع دوستی احساس خوبی است. نوع دوستی باعث ارتباط با دیگران می شود و به شما هدف می دهد و شما را به ورای خودتان می برد. افراد غمگین تمایل دارند حوادث را به صورت مطلق و قطعی ببینند و مشکلات کوچک را از مشکلات بزرگ تشخیص نمی دهند در حالی که مردم شاد می دانند چگونه مشکلاتشان را اولویت بندی کنند و آنها را به فرصت ها تبدیل نمایند. شوخ طبعی یک ترفند ادراکی است و به انسان دل و جرات می بخشد، در زمانی که بدترین موقعیت ها قرار دارد زندگی را سپری کند. افراد شاد می دانند به چه دلیلی به دنیا آمده اند. آنها کارهایی را انجام می دهند که تصمیم به انجامشان دارند و اگر امروز بپیرند از زندگی شان راضی خواهند بود. البته ویژگی های دیگری مانند عزت نفس، اطمینان، آسودگی و رضایت خاطر را باید به موارد بالا اضافه کرد. اغلب مردم فکر می کنند که این کیفیت ها ذاتی هستند اما نه همیشه! شما می توانید با استفاده از ابزارهای شادمانی و اجتناب از تله های ترس این ویژگی ها را به دست آورید. بعد عاطفی انسان یکی از مهم ترین ابعاد وجودی اوست. آدمی معمولاً در مواجهه با حوادث و وقایع مختلف از خود عکس العمل های عاطفی مختلفی نشان می دهد که گاهی به صورت شادی و خوشحالی و گاهی به صورت حزن و اندوه است. در نوشتار حاضر مسئله شادی از منظر اخلاق مورد توجه قرار گرفته است؛ هر چند غم و اندوه نیز لازم است در جای خود مورد بررسی اخلاقی قرار گیرد. شادی، «ادراک» شادی، یک امر طبیعی در وجود انسان است. «ابراز» آن هم نشان دهنده سالم بودن پیکره فرد و اجتماع است. پذیرش این مطلب بدیهی و باور به آن، یکی از نخستین گام ها برای سیاستگذاری درست و برنامه ریزی صحیح جهت اخلاقی و سالم سازی شادی و شادمانی، به ویژه در عرصه اجتماعی است. هم ادراک شادی هم ابراز آن علاوه بر آن که موجب راحتی و آرامش روح می شود به زندگی فردی و اجتماعی انسان نیز رنگ و بوی دیگری می دهد. شادی های اجتماعی که به خاطر مناسبت های دینی، ملی یا سیاسی شکل می گیرد علاوه بر تخلیه روحی و روانی جامعه، به شکل گیری هویت و انسجام اجتماعی و افزایش حس احترام متقابل بین افراد جامعه نیز دامن می زند. ابراز شادی موجب کاهش غم ها و ناراحتی ها و ایجاد شور و نشاط و بالا رفتن ضریب سلامتی جسمی و روحی می شود. باور ها هیچگاه با شادی و خوشحالی انسان مخالفتی ندارد. برخلاف آن چه برخی گمان می کنند، اسلام دین عزا و ناراحتی و غم نیست، دین حیات و شادی و زندگی است. مناسبت های شادی بخش از قبیل زادروز ها، اعیاد دینی هبایش های عرفانی، سرایش شعر، سروده ها، آهنگ سرایی و سایرین ها. امام علی (ع) هنگام بیان ویژگی های انسان های مومن می گوید یکی از ویژگی ها مومنان آن است که ناراحتی های شان را در قلب شان پنهان می کنند و شادی های شان را در چهره شان می دهند (نهج البلاغه، حکمت 330). کار دین مخالفت با شادی انسان نیست، بلکه منضبط کردن آن است. علاوه بر شادی های ظاهری، در ادبیات دینی ما از نوعی شادی و سرور و آرامش روحانی یاد می شود که هم جلوه و پایداری بیشتری دارد هم اثرات تربیتی آن بیشتر است. درباره این قسم شادی در سخنان بزرگان دینی و عارفان و حکیمان به فراوانی سخن گفته شده است. از نگاه اینان، به هر اندازه که شخص به سوی معشوق حقیقی (آفریدگار) گام های

بیشتری بردارد شادی و نشاط او هم بیشتر می شود. اوج این شادی و لذت زمانی است که شخص بین خود و خدا خلوت کند و به آنجا برسد. البته مقصود آن نیست که از شادی های ظاهری و معمولی دست بکشیم بلکه منظور آن است که مواظب باشیم از شادی ها و لذت های معنوی غافل نشویم. انسان اخلاق مدار، از شادی خود لذت مضاعف می برد. شادی اخلاقی، شادی مضاعف است. انسانی که در ابراز شادی خود اصول و قواعد اخلاقی را مراعات کند علاوه بر آن که از شادی خود لذت می برد، از این که ابراز شادی او موجب ناراحتی دیگران نشده، و در واقع باعث شادی دیگران نیز شده، لذتی دوجندان می برد. چون بهترین شادی آن است که غم و ناراحتی، برای خود و دیگران، به دنبال نداشته باشد. غفلت یا تغافل از تدوین فرهنگ شادی و اخلاق شادمانی و کوتاهی در فرهنگ سازی برای این کار و سستی در آموزش جامعه از این منظر، می تواند باعث اشکالات و مشکلات فراوان شود. ابراز شادی و خوشحالی هم اگر تحت مدیریت اخلاق، عقل در نیاید موجب خسارت های فراوان مادی و معنوی شده و به ضد خود تبدیل می شود. یکی از نیازهای امروز جامعه برنامه ریزی و مدیریت هر چه بهتر ابراز شادی در عرصه های اجتماعی است. پرسش این است که چه کنیم تا هنگام ابراز شادی ها، مرزهای اخلاقی و عرفی شکسته نشود، و خوشحالی ما موجب ناراحتی دیگران نشود. توجه به مباحث و موضوع های کاربردی در حوزه فلسفه و اخلاق، امروزه یکی از ضرورت های جامعه ما است. از این رو لازم است اساتید، طلاب و دانشجویان و محققان حوزه های علمیه و دانشگاه ها موضوعی چون «شادی و شادمانی» را به طور جدی در دستور کار خود قرار داده و ابعاد و سویه های اخلاقی، فلسفی و اجتماعی آن را کاویده و ثمره تلاش های خود را در اختیار مردم و علاقه مندان قرار دهند. در بررسی فلسفی و اخلاقی شادی باید اصول، مبانی، محدوده و محدودیت های شادی و شاد زیستن مورد تامل قرار گیرد. همواره ابراز شادی های مربوط به مناسبت های ملی دغدغه هایی را هم برای مردم هم برای مسوولان به دنبال دارد. به نظر می رسد با برخی راهکارهای نسبتا ساده می توان کاری کرد که از دغدغه این هر دو گروه کاسته شود.

شادمانی و نشاط به عنوان یکی از مهمترین نیازهای روانی بشر، به دلیل تأثیرات عمده ای که بر شکل گیری شخصیت آدمی و در یک کلام مجموعه زندگی انسان دارد، همیشه ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. شناسایی عوامل موثر بر شادمانی فردی و تقویت آنها بر دستیابی به این نیاز حیاتی بسیار تعیین کننده است. از آنجا که شادی یکی از هیجانات اساسی بشر است، لذا هر کسی به فراخور خود آن را تجربه می کند. اما تعریف شادی به سادگی تجربه آن نیست. افلاطون در کتاب جمهوری به سه عنصر در وجود انسان اشاره می کند که عبارت اند از: قوه عقل با استدلال، احساسات و امیال. موصوف شادی را حالتی از انسان می داند که بین این سه عنصر تعادل و هماهنگی وجود داشته باشد.

ارسطو شادی را زندگی معنوی می داند. شادی مبتنی بر تعداد وقایع لذت بخش است. به طوری که ترکیبی از وجود عاطفه مثبت، فقدان عاطفه منفی و رضایت از زندگی است. جامع ترین و در عین حال عملیاتی ترین تعریف شادمانی این گونه است که شادمانی به قضاوت فرد از درجه یا میزان مطلوبیت کیفیت کل زندگی اطلاق می گردد. به عبارت دیگر شادمانی به این معناست که فرد چقدر زندگی خود را دوست دارد. شادمانی فردی از چند عنصر تشکیل شده است که در ادامه هرکدام را به اختصار توضیح می دهیم.

درجه یا میزان: واژه شادمانی بیانگر نهایت و کمال مطلوب زندگی نیست بلکه بیانگر یک درجه یا میزان است؛ همانند مفاهیم طول و وزن، نشان دهنده بیشتر یا کمتر بودن یک چیز است. بنابراین واژه شادی، میزان خوشایندی زندگی را می رساند.

شخص: واژه شادمانی صرفا برای توصیف حالت یک فرد به کار می رود و قابل تعمیم به اجتماعات، اشیا و وقایع نمی باشد. بنابراین اگر بخواهیم شادمانی یک ملت را مورد بحث قرار دهیم بهتر است بگوییم اکثر شهروندان آن کشور خود را شادمان تصور می کنند.

قضاوت: واژه شادمانی وقتی به کار می رود که فرد درباره زندگی خود یک قضاوت کلی می کند. قضاوت به یک فعالیت عقلانی اشاره دارد. قضاوت کلی یعنی ارزیابی تجارب پیشین و پیش بینی تجارب آتی، به عبارت بهتر، شادمانی جمع ساده لذات نیست. بلکه شناختی است که فرد از بررسی تجارب مختلف به دست می آورد. واژه شادمانی برای اشاره به جنبه خاصی از زندگی به کار نمی رود، بلکه کل زندگی فرد را مدنظر دارد. البته به این معنی نیست که به تمام وقایع زندگی خود ارزش یا وزن واحدی داده می شود، بلکه منظور این است که فرد برای ابراز میزان نشاط خود، برداشت خود از یکی از ابعاد و وقایع زندگی را ملاک قرار می دهد.

مطلوبیت: در تعریف شادمانی منظور از خوشایندی، ارزشمند و دوست داشتنی بودن زندگی از طرف خود می باشد. یکی از دانشمندان در این مورد چنین می گوید: «در تمام فرهنگ ها مصادیقی از خوبی و بدی وجود دارد که افراد آن جوامع طبق این مصادیق خوشایندی یا ناخوشایندی زندگی خویش را مورد قضاوت قرار می دهند».

عوامل مؤثر بر شادمانی :

- شخصیت: شخصیت افراد بر شادمانی آنها تأثیر زیادی دارد. به طوری که دو بعد شخصیت انسان در تعیین میزان شادمانی از اهمیت بیشتری برخوردار است. یکی از این دو بعد را برونگرایی و آرامش و دیگری را درونگرایی و عصبانیت نامیده اند. اکثر مردم شخصیتی تک بعدی و افراطی ندارند، یعنی فرد طبیعی کسی است که نه کاملاً درونگراست نه کاملاً برونگرا. با این حال شخصیت افراد در یک بعد نسبت به دیگری پیشرفته تر است به همین جهت برخی را درونگرا و برخی را برونگرا می نامیم.
 - عزت نفس: عزت نفس نیز یکی از عواملی است که بر میزان شادمانی افراد تأثیر زیادی دارد. عزت نفس را اساسی ترین عامل شادمانی می دانند، یکی از مهم ترین پیش بینی کننده های شادی می باشد. اهمیت عزت نفس در ایجاد شادمانی به حدی است که برخی از روان شناسان آن را جزء جدایی ناپذیر شادمانی می دانند. به طور مثال دانش آموزی که دارای عزت نفس پایین باشد از حضور در جمع خودداری می کند؛ این امر سبب گوشه گیر شدن و در نتیجه ایجاد افسردگی می گردد و افسردگی نیز موجب کاهش میزان شادمانی فرد می شود.
 - اعتقادات و باور ها: از آنجا که فرد با ایمان دارای ارتباطات و اعتقادات معنوی است، کمتر احساس رها شدگی، پوچی و تنهایی می کند. ایمان تأثیر زیادی بر میزان شادمانی دارد. ایمان مورد نظر ایمانی است که حمایت اجتماعی، هدفمندی، احساس پذیرفته شدن و امیدواری را برای فرد به ارمغان می آورد. فعالیت های مذهبی دارای کارکردهایی هستند که موجب افزایش شادمانی فردی می گردد. در بیان این کارکردها به مواردی از جمله احساس اتصال با معبودی بسیار قدرتمند و مقدس، عشق، برابری و احساس در جمع بودن اشاره می کنند.
 - سرمایه اجتماعی: یکی از مفاهیمی که در سال های اخیر وارد حوزه علوم اجتماعی و اقتصادی شده است، «سرمایه اجتماعی» است. سرمایه اجتماعی یا همبستگی اجتماعی را چگونگی شبکه روابط اجتماعی دوستی ها، احساس کنترل شخصی و اعتماد اجتماعی می دانند. افرادی که از نظر روابط اجتماعی مهارت بیشتری دارند و بهتر می توانند با مردم رابطه برقرار کنند نسبت به افرادی که از نظر مالی غنی تر، ولی روابط اجتماعی مطلوبی ندارند شادمان تر هستند. برای افزایش سطح شادمانی مردم سرمایه گذاری در سرمایه اجتماعی بسیار ارزشمندتر از سرمایه گذاری های اقتصادی است.
- ابعاد سرمایه اجتماعی: ابعاد سرمایه اجتماعی به شرح زیر است:
- الف: اعتماد که شامل سه مقوله می شود:
- اعتماد اجتماعی: میزان اعتمادی که افراد جامعه نسبت به یکدیگر دارند.
 - اعتماد بین نژادی: اقوام و نژادهای یک جامعه به چه میزان نسبت به یکدیگر اعتماد دارند.
 - تنوع روابط دوستانه: یعنی اینکه افراد به چه میزان از گروه های شغلی به دوست یابی اقدام می کنند.
- ب: مشارکت های سیاسی- اجتماعی: طیف وسیعی از فعالیت ها را شامل می شود که مهم ترین آنها عبارت اند از:
- شرکت در فعالیت های سیاسی مرسوم.
 - شرکت در اعتراضات سیاسی
 - عضویت در نهاد های اجتماعی و ..
- فعالیت های اوقات فراغت: فعالیت های اوقات فراغت منبع بسیار خوبی برای ایجاد شادمانی هستند. شادی آفرینی فعالیت های اوقات فراغت را با دو تئوری می توان توضیح داد. اول مربوط به انتخاب انسان است. تئوری دیگر که نشاط انگیزی فعالیت های اوقات فراغت را تعیین می کند، تئوری انگیزش اجتماعی است؛ زیرا تمام فعالیت های اوقات فراغت با وجود تنوع و تفاوت هایی که با هم دارند، به نحوی نیاز های اجتماعی را برآورده می سازند. فعالیت های اوقات فراغت دو دسته اند: دسته اول، فعالیت هایی هستند که در عین آرامش و بدون تحرک جسمانی انجام می گیرند و سطح برانگیختگی و نشاط انگیزی آنها کمتر است و دسته دوم، فعالیت هایی هستند که ضمن فعال سازی جسم با افزایش شور و هیجان همراه است و سطح برانگیختگی و نشاط آنها بیشتر است. یکی از فعالیت های اوقات فراغت موسیقی است. موسیقی روح انسان را تلطیف می کند و او را از خشونت ها و سختی های ماده و قوانین آن می رهاوند. یکی دیگر از فعالیت های اوقات فراغت که خستگی را از بین می برد و بر سرزندگی و شادمانی می افزاید، ورزش است.

- وضعیت اقتصادی : شادمانی انسان با افزایش ثروت افزایش می یابد و کاهش ثروت، شادی را می کاهد. بین درآمد و شادمانی ارتباط مثبت وجود دارد که این ارتباط در بین اقشار کم درآمد بیشتر است؛ یعنی درآمد تا اندازه ای که نیازهای مادی افراد را برطرف سازد و برشادمانی تأثیر دارد، ولی درآمد بیش از حد مورد نیاز شادمانی را افزایش نمی دهد.
 - رضایت شغلی : رضایت شغلی یکی از عوامل تأثیر گذار بر شادمانی افراد است. «فلو» برای اولین بار وارد ادبیات شادمانی شده است. به معنای لحظات فوق العاده نشاط انگیزی است که «آنچه فرد تجربه می کند، آنچه آرزو می کند و آنچه فکر می کند با هم هماهنگ هستند.» مردم فلو را بیشتر هنگام کار تجربه می کنند به طوری که رضایت شغلی یکی از مهم ترین پیش بینی کننده های شادمانی باشد.
 - سلامت فکری و ذهنی : سلامت و شادمانی با یکدیگر ارتباط دارند. شادی دستگاه ایمنی را تقویت می کند و تقویت دستگاه ایمنی، سلامت فرد را بهبود می بخشد. عواطف مثبت به خصوص شادی، فعالیت های قلبی عروقی و سیستم ایمنی را بهبود می بخشد. ارتباط سلامتی با شادمانی چنین است: اولاً فقدان شادمانی استرس زاست و استرس می تواند بیماری های خطرناکی تولید کند. ثانیاً، فرد شادمان در صورت مواجهه با یک بیماری سخت بهتر می تواند از پس آن برآید زیرا شادمانی به شخص کمک می کند با فشارهای روحی مقابله کند. به طوری که وجود سلامت شرط اول شادمانی است.
 - وضعیت ازدواج : شادمانی در بزرگسالان ارتباط زیادی با وضعیت ازدواج دارد. وقتی فرد تصمیم می گیرد ازدواج کند، شادی او افزایش می یابد. وقتی که ازدواج صورت می گیرد از شادی او کم می شود و این کاهش تا زمان رسیدن فرزندان به سن نوجوانی، ادامه می یابد. بعد این دوره شادمانی مجدداً سیر صعودی پیدا می کند.
 - جنسیت : میزان شادمانی زنان و مردان برابر است، اما هنگامی که افسردگی را در نظر می گیریم موضوع تا حدودی پیچیده می شود. با وجود شادی یکسان در زنان و مردان، افسردگی در زنان بیشتر از مردان است. به طوری که زنان نسبت به مردان هم عاطفه منفی بیشتری و هم عاطفه مثبت بیشتری را تجربه می کنند و برآیند این دو عاطفه شادی را یکسان می سازد.
- تفسیر فهم خودی و خود شناسی : اگر همه به گونه واقعی بدانیم که کیستیم، در زندگی چه می خواهیم، و چگونه استقامت هستی خویشتن را به نحو شایسته و درست آن به پیش ببریم، در واقعیت دارای شانس خیلی عالی در راستای برآورده سازی اهداف و آرزو های معقول خود هستیم. تفسیر اینکه کیستیم، چه می خواهیم، و چگونه باید زندگی روزوار خود را استقامت درست بخشیم، رسالت، طرح و برنامه هستی ما قلمداد می شود. هر یک من حیث انسان دارای اهداف معین در زندگی هستیم. برای شناخت اهداف مطروحه در زندگی، نیاز به مسافرت باز شناسانه به ماهیت نهادینه خود داریم، تا بتوانیم دیدانداز و اهداف خویشتن را در زندگی تعریف، تشخیص و بازیابی کنیم. داشتن برنامه واضح و هدفمند، معرف بینش، کنش و منش ما در راستای نقش آفرینی در زندگی شخصی، خانوادگی و جامعه ای که در آن حضور بالفعل داریم، می باشد. مزید بر آن طرح استراتژیک ما بازتاب دهنده ارزش ها، اصول زرین و معیار هایی است که از آن ها به منظور بدست آوردن کامگاری ها و برآورده سازی آرزو های درخور ستایش خود، استفاده شایسته و معقول زمانی و مکانی می کنیم. این ارزش ها در حقیقت امر در بر دارنده نقش های ناهمگونی اند که هر یک من حیث فرد، خانواده و جامعه کثیرالاهداف، در تحقق و کاربرد آنها سهم عینی و انسان سالارانه داریم. در صورت عدم اقدام در شناخت ارزش ها، کاستی ها و شایستگی های شخصیت خودی، دشوار است به اهداف مطروحه ای که در فرآیند هستی روزگار خودی برنامه ریزی کرده ایم، کامگارانه و بدون دغدغه برسیم. داستان " شاهین زرین"، اثر آهنگ ساز معروف " انتونی دمیلو"، که در آن بینش شاهین را که در حال میرندگی است، نه به مثابه شاهین بلکه از نسل چوپه مرغ عادی، حکایه نهایت آموزنده و زیبا است برای آموزش و تعیین سرنوشت انسانی که بر بنیاد آن میتوانیم سیاق هستی آینده خود را به بررسی مجدد بگردیم:
- " حکایه در این آهنگ به گونه ای است که فردی تخم شاهین را در می یابد آن را گرفته و به کوچه باغ خود انتقال داده و در قطار تخم های مربوط به مرغ های حویلی خود میگذارد. تخم شاهین در قطار تخم هایسایر مرغ ها قرار داده می شود و شاهین مانند سایر چوپه مرغ ها همسان به دنیا می آید، بزرگ می شود و تصورش چنین است که از نسل شاهین نبوده بلکه از تبار مرغ های موجود حویلی باغ مالک است. شاهین در فرآیند زندگی خودی همواره چیزی را انجام میداد، عمل میکرد و روش داشت که سایر مرغ های حویلی روزمره انجام میدادند. همواره زمین را مانند مرغ های دیگر می کاوید تا زنده جانی را برای رفع گرسنگی خود بیابد و نفس اماره را آرام و اسوده سازد و بالا تر از آن تصویری و تفکری برای ارتقا و عروج زندگی و شخصیت فردی خود نداشت. از بال های خود نیز به همان پیمانه ای که سایر مرغ ها

استفاده نموده بودند و تنها چند فوت میتوانست به هوا بالا پرواز کند و بعد روی زمین نشست کند. بعد سپری شدن چند سال که شاهین بزرگتر می شود و روزی در حویلی باغ مالک مصروف دریافت خوراک است، باری متوجه آسمان نیلی، آبیگینه و صاف می شود که پرنده زیبایی با بال های زرین و قوی خود در فضای بی انتهای کائنات زیبا با شدت و شتابت زایدالوصی در پرواز است و حرکت بال ها اش به گونه ای سریع و نیرومند در حرکت اند که فکر می شود که دارد زمین را در حال تسخیر نمودن و کنترل بی سابقه است. شاهین کهن سال داخل حویلی باغ بسوی آسمان نظاره نمود و از خود پرسید:

" این کیست و چکاره است؟ " همسایه اش در پاسخ گفت، این شاه پرنده ها است و از نسل و تبار آسمان هاست، و لی من و تو پرنده مرغ ها، آفریده های زمین هستیم و از خاک." از این سبب شاید بهتر و بد تر بودن، شایسته بودن و عدم شایستگی در نهاد و ماهیت زندگی ما و نحوه پیدایش و محیطی که در آن هستی داشتیم، داریم و خواهیم داشت و ابسته است. در این جا در حقیقت می آموزیم که همت داشتن والا و اعلا، تشویق و ترغیب در زندگی خانوادگی و محیط پیرامون فرهنگی، عقیدتی، اجتماعی، سیاسی که میراث گذشتگان ما است، مثبت است یا منفی، در ساختار شخصیت ماهوی و هویت زندگی ما اثر گزار است. شاهین کهن سال حویلی باغ مالک هرگز الی اخیر حیات خود پی نبرد، کیست؟ از کدام نسل و تبار است؟ از کجا آمده؟ مقامش در کجا بود؟ و به کجا رسیده؟ چرا و چگونه؟ این همه پرسش هایی بودند که همواره با خود داشت و هرگز قادر به پاسخ آنها نبود زیرا محیطش هستی سازش مانع ارایه پاسخ به این همه پرسش ها شده بود. مادامی که در فرآیند شناخت خودی قرار می گیریم، ارزش و اهمیت هویت خودی ما بسوی رشد و تعالی می رود و احساس ارزشمندی میکنم و در ارتقای ارزش و شخصیت ماهوی خود، سعی می ورزیم.

همه ما، من حیث بهترین آفرینش دارای نیرومندی، توان، صلاحیت و ظرفیت خودی هستیم، اما در میان ما بسیاری از انسان ها از آخرین توان و صلاحیت فکری و عقلانی خود استفاده به موقع، بجا و در خور ستایش نمی کنند، زیرا بعضی عقاید و باور های مسلط محیطی که در آن قرار داریم، پرورشی که در میان آنها یافته ایم، و بازتاب نظریات دیگران در مورد شخصیت فردی و اجتماعی ما، که با ماهیت و طرز تفکر ما همخوانی ندارد، باعث عقب مانی و عدم کار کرد های اثر گزار در زندگی فردی ما می شود. نیروی های بیرونی باعث رشد و ترقی ما نمی شوند زیرا آنها از پوتنسیال معنوی و اصلی ما آگاهی ندارند، و بعضی میل ندارند ما را در راستای کامگاری های بهتر و بیشتر از خود مشاهده کنند، از این سبب در کتمان شخصیت واقعی و عینی ما نقش بازی می کنند و شخصیت کاذب را برای ما می سازند که در هماهنگی بهتر و ژرفتر با منافع خود آنها است و نه به سود فردی و اجتماعی و شخصی مان. اگر باری در برابر آئینه زندگی خود خویشتن را قرار دهیم و در خود فرو رویم و روی توانایی های نهادینه خود به نکاپو و تجسس نشینیم، آن زمان است که خویشتن را به مفهوم عینی و واقعی در می یابیم و، این همان زمان است که دیگران نمی توانند برای ما شخصیت سازی کاذب کنند و از استقامت اصلی و معیار واقعی زندگی ای که باید داشته باشیم، بیرون سازند. هر گز دیر نیست و نخواهد بود اگر مایل باشیم در خود شناسی و خود ارزشی آغاز کنیم، تا زمانی که هستی ادامه دارد. همواره باید از خود بپرسیم: چه نقشی را در زندگی خود داریم؟ آیا نقشم در در برابر خانواده، دوستان، جامعه، هم قطاران، هم حرفه ها، همکاران، کارفرمایان، گارگران، مریبون و دانش آموزان از چه قرار است؟ چه چیزی را از خود در برابر این همه ها، توقع داشته باشم؟ نیرومند سازی، کنترل، همکاری، یاری، تشویق، سازندگی، سوزندگی و یا هیچ یک از این ها؟ حایز کدامین اصول هستم که باعث کامگاری ام در زمینه های یاد شده می شود؟

نکات اساسی و هدفمند زندگی ام کدام ها هستند؟ چه چیز ها باعث آفرینش تشویق و احساس نیک در من می شوند؟ کدامین کار کرد ها باعث احساس مسرتم می شوند؟ چگونه باید خدمت گزاری کنم و چرا؟ چه تفاوتی را در زندگی انسان های محیط پیرامون، همسایه ها، دوستان و هم مسلکانم بیافرینم؟ چسان با سایرین گفتمان و سخنرانی داشته باشم؟ نکات قوی و ضعیفم کدام ها اند؟ آرزویم در زندگی چه است؟ در فرجام این همه پرسش ها و ارایه پاسخ بهتر و شایسته تر به آنها، باعث می شود که هر فرد برای خود مسایل زیر را من حیث استقامت کاری، طرح و مسؤلیت و رسالت فردی، به گزینش گیرد:

" مسؤلیتم در زندگی رشد معقول، فهم ژرف از هستی، همکاری و یاری با دیگران، آفرینش دگرگونی با معنی در زندگی افراد جامعه، ساختار زندگی ارزشمند، مهوروزی با دیگران، اباورزیدن از توهین و تحقیر افراد، سالم اندیشی، شکسته نفسی عقلانی، صبر و شکیبایی، احترام و اکرام دوستان، قدر شناسی، شکیبایی، باورمند بودن به واقعیت ها و عینیت ها، روشن اندیشی، آموزش دایمی و اثرمند، فهم دیگران، مشکور و مسرور بودن از آنچه داریم، و در آخر زندگی را من حیث مهمان در این مهمان سرا دانستن، که هیچ مهمانی هرگز از این کاروان سرا خوش و خرم رخت سفر نه بسته و با مسرت و شادمانی ترکش نکرده است "

طرح و برنامه ساختار شخصیت خودی که می بایست با اعتماد به نفس صورت گیرد، یک شبه تکمیل و ترتیب نمی شود. باید مصبور بود، چون شناخت فردی و به ویژه شناخت عینی خودی زمان گیر است و آنقدر هم که برخی ها ساده در موردش فکر می کنند و می انگارند، نیست. بلی این کشف با اهمیت در زندگی است، و مسرت دایمی و عینی ناشی از خود شناسی، فهم و درک خودی است. بخاطر کامگاری در این عرصه هم چیز باید نهایی شود، احساس گردد، بازیابی شود، به موازنه گرفته شود، و مورد بازتاب دقیق فکری قرار گیرد. و زمانی که برنامه زندگی ساز مطرح می شود، باید همه عرصه های زندگی را مطابق سیاق و درونمایه آن، مورد کاربرد قرار داد تا بهره و ثمره بهتر و بیشتر بدست آمده بتواند.

تفسیر فهم خودی و خودشناسی: انسان موجودی دارای استعدادهای بسیار و قابلیت های بی شماری از نظر ابعاد روحی و معنوی و هم از نظر توان های جسمی و بدنی است. حال اگر کسی بخواهد وجودش را در همه این ابعاد و زمینه ها بسازد، به کمال و سعادت برساند همه چیز در صلاحیت و اختیار خودی اوست. مقصود از معرفت نفس که مقدمه معرفت آفرینشگر است این است که انسان بداند هوا و هوس ای که در وجود اوست با کمترین غفلت موجب ذلت می گردد، و بشناسد که از گوهر عقلی برخوردار است که می توان در سایه هدایت او به برترین کمالات انسانی نائل شود. بنابراین معرفت نفس از بعد فیزیکی سبب خضوع و خشوع انسان در برابر عظمت پروردگار است که با حکمت و تدبیر انسان را آفریده است و از جهت معنوی، شناخت ثروت ارزشمندی است که در وجود او نهاده شده است. رابطه انسان با خود و دیگران را میتوان به گونه زیر بر شمرد:

- ارتباط انسان با آفریدگار
- ارتباط انسان با جهان هستی
- ارتباط انسان با همنوع خود.
- ارتباط انسان با شخصیت خودی .

ارتباط انسان با خودش، محل بحث و گفتگوی ماست. امیر مؤمنان در روایتی می فرماید: " بالاترین شناخت ها، خودشناسی است." یا در روایتی دیگر می فرمایند: " خودشناسی سودمندترین شناخت هاست." بزرگان از علماء، حکماء و عرفا هم بر اهمیت شناخت نفس پایا صرار ورزیده و مطالب فراوانی را آورده اند. از آن جمله، سقراط حکیم می گوید: «بیهوده در شناختن موجودات خشک و بی روح رنج مبر، بلکه خود را بشناس که شناختن نفس، بالاتر از شناختن اسرار طبیعت است.» (حسن زاده آملی، حسن، معرفت نفس، ج 2، ص 302.)

گاندی در کتاب «این است مذهب من» می گوید: «من از مطالعه «اوپانیساده» به سه اصل پی بردم. اول این که: تنها یک حقیقت در عالم وجود دارد و آن شناخت نفس است، دوم: هر که خود را شناخت، خدا را هم می شناسد، سوم، فقط یک نیرو و یک آزادی و یک عدالت وجود دارد و آن نیروی تسلط بر خویشتن است» (مطهری، مرتضی، انسان کامل، ص 138). و اما خودشناسی آن است که انسان بتواند با تفکر و تأمل در وجود و ابعاد آن و نیروها و استعدادها و قوای درونی و ظاهری و همین طور در مبدأ و معاد خود، به حقیقتش پی برده و آن را دریابد و اگر در این مسیر گام بردارد، دچار خود فراموشی و در نتیجه خدا فراموشی خواهد شد. پس از بیان اهمیت خودشناسی و معرفت نفس به صورت کوتاه، اکنون می گوئیم: باید ببینیم کدام یک از اقسام خودشناسی یا خودآگاهی مورد نظر ما است، چرا که خودشناسی دارای انواع زیر است:

- خودآگاهی فطری: همه انسانها بالذات، خود آگاه اند، این خودآگاهی به نحو علم حضوری است و اکتسابی و تحصیلی نیست تا انسان در طی زندگی به آن دست پیدا کند. بلکه همه افراد بشر آن را فطرتاً دارا هستند.
- خودآگاهی فلسفی: این نوع خودآگاهی اختصاص به فلاسفه دارد که می کوشند حقیقت «من» خودآگاه را بشناسند. یعنی برای آنها مهم این است که حقیقت «من» چیست و از چه جنس هستیم.

- خودآگاهی جهانی: یعنی آگاهی به خود، در رابطه با جهان که از کجا آمده‌ام؟ در کجا هستم و به کجا می‌روم؟ این همان خودآگاهی است که انسان را تشنه حقیقت و جویای یقین می‌سازد و در تلاش برای حصول اطمینان و آرامش قرار می‌دهد، آتش شعله‌ور شک و تردید را به جانش می‌افکند و او را از این سو به آن سو می‌کشاند.
- خودآگاهی اجتماعی: که دارای اقسامی از قبیل، خودآگاهی طبقاتی، خودآگاهی ملی و خودآگاهی انسانی می‌باشد که همان بررسی موقعیت خود در اجتماع می‌باست.
- خودآگاهی عرفانی یا عارفانه: خودآگاهی به خود است و رابطه‌اش با ذات حق. این رابطه از نظر اهل عرفان، از نوع رابطه دو موجود که در عرض یکدیگر قرار گرفته‌اند، مثل رابطه انسان با افراد اجتماع نیست. بلکه از نوع رابطه فرع با اصل، مجاز با حقیقت و به اصطلاح خود آنها، از نوع رابطه مقید با مطلق است.
- خودآگاهی پیامبرانه: این با همت خودآگاهی‌ها متفاوت است. پیامبر هم خودآگاهی خدایی دارد و هم خلقی، یعنی اثر پذیر از کتاب خدا و کتاب کائنات و کتاب خلق الله و توده های عظیم.

اگر مراد از خودشناسی، خودشناسی فطری باشد که همه افراد بشر ذاتاً واجد آن هستند و اگر مراد خودشناسی اجتماعی باشد، با تحقیق در وضع مادی و تاریخی و جغرافیایی انسان، به آسانی به دست می‌آید. اما اگر خودآگاهی فلسفی مراد باشد، با تحصیل فلسفه و تحقیق در متون فلسفی و تحمل مشقات آن برای انسان امکان پذیر است. انسان در خودشناسی فلسفی در می‌یابد که گرچه بیش از یک حقیقت نیست، ولی دارای ابعاد گوناگونی می‌باشد. از یک طرف بعد مادی، نباتی و حیوانی دارد (یعنی دارای روح جمادی، روح نباتی، روح حیوانی و در فرجام، روح انسانی.)، و اگر مراد خودآگاهی جهانی باشد. این هم گرچه بی‌ارتباط با خود آگاهی فلسفی نیست و می‌تواند با خودآگاهی فلسفی تعامل داشته باشد، اما در واقع تفکر و تحقیق در مبدأ و معاد است. یعنی انسان در تصور آفرینش و معارف انسانی تحقیق و تفحص نماید، تا دریابد که هدف از آفرینش او چیست؟ از کجا آمده است و به کجا برمی‌گردد، این جا است که انسان در می‌یابد، پوچ و عبث آفریده نشده و خلقت او هدفمند بوده و در می‌یابد که زندگی او با مرگ به پایان نمی‌رسد. بلکه به یک جهان ابدی و همیشگی دیگری سفر خواهد کرد، این خودآگاهی انسان را امیدوار به زندگی کرده و به تلاش برای آینده‌ای درخشان وادار می‌کند. و اما اگر خود آگاهی عرفانی مراد باشد: گرچه خودشناسی و شناخت نفس راهی بسیار طولانی و دشوار است، یعنی بسیار زحمت کار دارد تا انسان خود را به حقیقت معنای کلمه بشناسد. اما در این راه شناخت نفس دارای مراتب متعددی است و انسان نباید به خاطر دشواری کار از آن صرف نظر نماید. بلکه می‌تواند با استفاده از فعلیت‌ها و ظرفیت‌های موجود در خود، به شناخت مراتبی از آن نائل آید. مراتب اولیه شناخت نفس، در خودآگاهی عرفانی، از عمل به احکام و دستورات زرین هستی تبدیل می‌شود. انسان باید نفس خود را از هوا و هوسها آزاد کرده تا همچون آینه‌ای که زنگار از آن می‌زدایند، جلا یابد و نفس بر همه قوا مسلط شود. نه این که خود اسیر شهوات و حرص و حسد، غضب، بغض و کینه، عداوت، شقاوت و... شود. علمای علم اخلاق هم، مراتبی را برای نفس ذکر کرده‌اند که مهمترین این مراتب عبارتند از:

- نفس ملهه: مرتبه‌ای از نفس است که فطرتاً خوبی و بدی به او الهام شده است.
- نفس اماره: مرتبه‌ای از نفس است که انسان را به پلشتی‌ها و بدیها دعوت می‌کند.
- نفس لوامه: انسان گنهکار به واسطه آن، خود را از انجام اعمال زشت، ملامت و سرزنش می‌کند.
- نفس مطمئنه: مرتبه‌ای از نفس است که انسان به مرحله‌ای از تکامل رسیده که نفس را اسیر خود کرده و به مقام تقوای کامل رسیده است.

و اما بالاتر از اخلاق، عرفان است. اگر انسان بخواهد در این مسیر سیر کند، می‌بایست آموزگاری، معلم صادق و رهنمایی او را همراهی کند تا از لغزشها و کج روی‌ها در امان باشد، خصوصاً اگر خودشناسی برای خودسازی باشد. این جاست که عرفا، منازل سیر و سلوک را تبیین می‌کنند. و منازل را از نخستین فرآیند آغاز کرده که همان بیداری است و الی شناخت خودی که در حقیقت رابطه میان اصل، واصل و

موصول است، ادامه می یابد. اولین منزل سیر و سلوک، اراده است و عبارت از نوعی شوق و رغبت است که در اثر برهان و یا تعبد و ایمان، در انسان، برای چنگ زدن به دستگیره با استحکام حقیقت، پدید می آید. اراده، میل بازگشت هر فرع به مبدأ و اصل خود است و در انسان مخفی است و شواغل، مانع فعالیت آن است و در اثر یک سلسله تنبیهات ظهور می کند و در حقیقت، نوعی بیداری شعور خفته است. منزل دوم: عمل و تمرین و ریاضت است که برای آماده ساختن روح انجام می پذیرد و هدف سه گانه سه دارد:

- از بین بردن شواغل و موجبات غفلت.
- قوای درونی را انتظام می بخشد و آشفته گیهای روحی را از بین می برد و در واقع، نفس اماره را برای نفس مطمئنه رام می سازد.
- نرم و لطیف ساختن باطن، برای آگاهی از حقایق نهادینه خودی و جهان پیرامون.

بنابراین انسان در این فرآیند خودشناسی، با عمل به تکالیف و از دست ندادن فرصت جوانی و دقت و تلاش در عبادت و معنویت و تفکر در حقایق وجودی خود و دیگر خلائق، می تواند به شناخت خود دست پیدا کند. چه این که اگر عظمت و ارزش وجودی خود را بداند که او خلیفه الله در روی زمین و بهترین آفرینش است و همه هستی در خدمت او قرار دارد، حقیقت خود را در می یابد و هرگز آن را به بهای اندک نمی فروشد. به عنوان حسن ختام به شعری از مولانا مترنم شویم که فرمودند:

خویشتن نشناخت مسکین آدمی از فزونی آمد و شد در کمی

خویشتن را آدمی ارزان فروخت بود اطلس، خویش بر دلقی فروخت (مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ص 430).

روانشناختی خود شناسی: قانون طبیعت این است که تو از هر چه هراس داشته باشی همان مؤلفه را به سوی خود جلب می کنی. هیجان قدرتی دارد که جذب میکند. تو از هر چه شدیداً بترسی آن را تجربه خواهی کرد. مثلاً حیوان فوراً متوجه میشود که تو از او وحشت داری. هیچکدام از این ها تصادفی اتفاق نمی افتد. تصادفی در عالم هستی وجود ندارد. هیجان، انرژی در حرکت است. وقتی تو انرژی را جا به جا می کنی انرژی ایجاد میکنی. اگر به اندازه کافی انرژی جا به جا کنی ماده به وجود می آوری. فکر انرژی خالص است... هر فکری که تو اکنون داری یا قبلاً داشتی یا در آینده خواهی داشت خلاق است. انرژی حاصل از فکر هرگز نمی میرد. این انرژی از فکر تو و ذهن تو وارد عالم هستی می شود و برای ابد ادامه پیدا می کند. همه افکار به هم مربوط هستند. افکار با هم تلاقی پیدا می کنند. در مسیر اعجاب انگیزی از انرژی با هم تقاطع پیدا می کنند و نقش بدیع و زیبایی از پیچیدگیهای غیر قابل باور به وجود می آورند. همان طور که دو چیز مشابه همدیگر را جذب می کنند دو انرژی مشابه هم یکدیگر را جذب می کنند و توده ای از انرژی مشابه به وجود می آورند. بنابراین حتی افراد معمولی اگر در فکرشان (دعا، امید، آرزو، رویا، ترس) به اندازه کافی قوی باشد میتوانند نتایج شگفت انگیزی را به وجود آورند. زندگی نمیتواند به هیچ طریق دیگری خودش را نشان دهد جز آن طریقی که تو تصور میکنی خودش را نشان خواهد داد. تو با فکر کردن خلق می کنی پس همیشه به بهترینها فکر کن...

هر یک از ما در زندگی موفقیت هایی را کسب کرده ایم که ناشی از توانایی ها و استعداد های مان است که آجرهای ساختمان اعتماد به نفس ما را تشکیل می دهد. اعتماد به نفس هم مانند خودپنداره و عزت نفس در تعاملات اجتماعی شکل می گیرد. کسب مهارت خودآگاهی نقش مهمی در سلامت و بهداشت روان ما دارد. اولین جزء خودآگاهی شناخت ویژگی ها و صفات خویش است. یک قسمت با اهمیت از نحوه نگرستن به خودمان عبارت است از: ارزیابی مثبت و منفی راجع به خودمان. این نحوه نگرش به خود عزت نفس ما را می سازد. شکل گیری عزت نفس و خودپنداره در ما از دوران کودکی آغاز می شود. دومین جزء از خودآگاهی شناخت توانایی ها استعدادها و پیشرفت های مان است. یکی دیگر از اجزای خودآگاهی تصویر واقع بینانه ای است که از خود داریم. پذیرفتن خود واقعی و هم سو کردن آن با ایده های تصویری که ما دوست داریم و می خواهیم مانند او باشیم نیازمند تمرین و کسب مهارت خودآگاهی است. چهارم خودآگاهی شناخت افکار ارزش ها و باورهای ما است. مجموعه افکار ما باورهای ما را می سازند و مجموعه ای از این باورها ارزش های ما را به وجود می آورند. در حقیقت افکار باورها و ارزشهای ما چارچوب و ساختار ذهنی ما را تشکیل می دهد و ما بر اساس این چارچوب یا ساختارهای ذهنی اطلاعات دریافتی از محیط پیرامون را پردازش می کنیم و بر مبنای آن به دنیا و محیط پیرامون مان نگاه می کنیم و در خصوص دیگران خودمان و محیط اجتماعی خود رفتار و قضاوت می کنیم آخرین جزء و مهم ترین جزء خودآگاهی که رابطه تنگاتنگی با دیگر اجزای آن دارد شناخت

احساس رضایت و ناراضی ما از خود زندگی خودی یا احساس تغییر است. شناخت اشتباه ها نقاط ضعف ناراضی ها و شکست ها اولین قدم در جهت شناخت تغییر و اقدام در جهت رفع و اصلاح آن است. از آن جا که نوع رفتار ما ناشی از احساسات افکار و نگرش ها نوع برداشت ها طرز تلقی باورها و میزان اعتماد به نفس و عزت نفس ماست کسب مهارت خودآگاهی عامل مهمی در ارتباطات موفقیت ها و شکست های مان به شمار میرود. این توانایی عاملی است که موجب می شود افکار ما به توانمندی ها و نقاط مثبت مان معطوف شود. بطور کلی کسب مهارت خودآگاهی منشا رفتارهای سازنده مفید مسوولانه و احترام به خود است در آموزش مهارت های زندگی برای این که کودک بتواند از خود ارزیابی مثبتی داشته باشد و خود را با ارزش بداند باید از خصوصیات مثبت توانایی ها زیبایی ها و استعداد های خود آگاه بوده و به آن ها ارج نهد و از این ویژگی ها احساس خوشحالی و رضایت کند. علاوه بر این کودک باید قادر باشد به طور واقع بینانه محدودیت ها کاستی ها و ناتوانی های خود را ببیند و آن ها را به عنوان قسمتی از خود بپذیرد و از وجود آن ها شرمند نباشد. قبول اشتباه ها و یادگیری از آن یکی دیگر از نکاتی است که باعث افزایش عزت نفس و کسب مهارت خود آگاهی در کودکان و نوجوانان می شود. حضرت علی (ع) می فرماید: من عرفه نفسه فقد عرفه ربه. یعنی هر کسی خودش را شناخت خدایش را خواهد شناخت. این در حالی است که در دهه های اخیر روان شناسان در بررسی اختلال های رفتاری و انحراف های اجتماعی به این نتیجه رسیده اند که بسیاری از اختلال ها و آسیب ها در ناتوانی برخی افراد در تحلیل های خود از موفقیت ریشه دارند. برای اکثر ما توصیف ویژگی های اخلاقی و رفتاری خودمان برای دیگران کار سخت و دشواری است. به عنوان مثال ممکن است پاسخ به این سوال که چه کسی هستیم سخت و دشوار باشد. اکثر ما فقط در مورد ویژگی های کلی و عمومی خود از جمله سن جنسیت وضعیت شغلی و..... خود صحبت می کنیم و از ویژگی های شخصیتی و رفتاری خود اطلاعات کافی و مناسبی نداریم. مثلاً نمی دانیم که چه کارهایی را می توانیم خوب انجام دهیم؟ چه ویژگی های اخلاقی منفی داریم؟ علائق و اولویت های زندگی ما چیست؟ چه چیزهایی ما را ناراحت یا خوشحال می کند؟ رشد خود آگاهی به ما کمک می کند تا دریابیم که تحت فشار روانی قرار داریم یا نه و این معمولاً پیش شرط و شرط ضروری برای روابط اجتماعی و روابط میان فردی موثر و همدلانه است.

انواع آگاهی از خود

- خود فیزیکی: به تصویری که هر کس از ظاهر فیزیکی خود دارد گفته می شود. آیا از ویژگی های ظاهری خود راضی هستیم یا احساس خوبی نداریم؟
- خود جنسیتی: تصور یا برداشتی است که هر کس از هویت و تمایلات خود دارد. به عبارت دیگر آیا از زن یا مرد بودن خود احساس رضایت داریم یا خیر؟
- خود اجتماعی: به تصویری که فرد از جایگاه اجتماعی خود دارد گفته می شود. یعنی دیگران ما را چگونه می بینند؟ چگونه در گروه ها ظاهر می شویم؟ در اجتماع چه نقش هایی باید داشته باشیم؟ جایگاه اجتماعی ما چگونه است؟ دیگران با ما چگونه هستند و ما با دیگران چگونه ایم؟
- خود معنوی: تصور شخص از اعتقاداتش است که معمولاً به زندگی و باورهای مذهبی او معنا می بخشد. برای مثال آیا مذهبی هستیم؟ آیا به زندگی پس از مرگ باور داریم؟
- خود تاریک: جنبه خاصی از خود است که در برگیرنده اسرار ماست. چون دوست نداریم فاش شود معمولاً انرژی زیادی برای مخفی نگه داشتن آن صرف می کنیم.
- خود آرمانی: بخشی از ماست که می خواهیم به آن برسیم داریم در این فکر هستیم که چگونه به نظر می آییم؟ با نگاه به زندگی دیگران خودمان را با آنها مقایسه می کنیم سپس در ذهن خویش تصویری از خود می سازیم که دوست داریم آن باشیم که به آن خود آرمانی می گویند.
- خود واقعی: درونی ترین بخش وجود ما خود واقعی است که آن را به خوبی می شناسیم ولی افراد محدودی از آن آگاه هستند. ممکن است از دیگران پنهان کنیم چون نگرانیم از این که اگر دیگران خود واقعی ما را بشناسند علاقه شان را نسبت به ما از دست بدهند. ویژگی های افراد خود آگاه از این قرار است:
- برای خود ارزش قایل هستند

- از روحیه انتقاد پذیری برخوردارند.
 - نسبت به ارزش ها و اعتقادات شان آگاهی کامل دارند و از آن دفاع می کنند.
 - احساس خشنودی و رضایت خاطر زیادی دارند.
 - در مقابل فشار و ضربه های روانی اجتماعی مقاومت بیشتری از خود نشان می دهند.
 - به دنبال سرزنش یا تحقیر دیگران نیستند بلکه با دیگران با احترام برخورد می کنند
 - اغلب از روحیه مثبت اندیشی برخوردارند.
 - روحیه همکاری و مشارکت بینظیر دارند
 - از مشورت با دیگران و افراد صاحب نظر استقبال می کنند.
- امروزه شناخت و آگاهی انسان از خود نیازمند دانش و روش است . چون انسان هزاره سوم بیش از هر دوره دیگری با ارتباطات و فناوری گره خورده شناخت وی از خود مستلزم بررسی و ارزیابی صحیح از خود است. برای این کامگاری باید به پرسش های زیر ارایه پاسخ کرد:

- چه نقشی در زندگی ام دارم؟
- آرزویم از خویشتن چیست؟
- مسایل بنیادی زندگی ام کدام ها اند؟
- دشواری ها، چالش ها و کامگاری هایم کدام اند؟
- چه کارهایی مسروم می سازند؟
- علت مغمومیتیم در چه نهفته است؟
- چه نقشی را در زندگی اطرافیان خود به بازی می کنم؟
- نکات قوی و برارنده ام کدام ها اند؟
- اگر همین اکنون بسوی فنا روم، چه گونه در یاد دیگران باید باشم؟

" زندگی ای که مشاهده نمی شود، محسوس و ملموس نیست، ارزش ادامه را ندارد " (افلاطون)

خود آگاهی و تدبیر : طرح مسؤلیت، رسالت و برنامه ریزی ما در زندگی، بازتاب دهنده طرز تفکر، دیدانداز و آرزوهای مطروحه ما هستند. زمانی در هر موضوع بینش و دانش روشن و واضح داشتیم، بدون تردید دست آورد ها چشم گیر خواهند بود. بیدار بودن یعنی آگاه بودن و حرکت شعوری و خردورزانه داشتن و از فرایند کارکرد های روزوار خود، کنترل نمودن، بررسی داشتن و ارزش یابی نمودن است. این شیوه ما را در راستای اجرای کار های روزمره که چسان میل داریم و چگونه باید آنها را مطابق پالیسی دقیق سازماندهی کنیم، یاری رسان می باشد. یکی از شیوه های اساسی درون نگری خودی، بررسی کارد های روزمره بر مبنای یاد داشت های منظم و نهادینه فردی است که میتواند به فرهنگ شخصی فرد مبدل شده و آنها را در آفرینش نظام کاری اثرمند رهنمون شود. این سنت باز کننده داشته های نهادینه و درونی ما بوده و آگاه مان می سازد که در دنیای هستی و کارکرد های کاربردی ما چه میگذرد. این سنت به ما کمک می رساند ، از فرایند مؤلفه های مشوق کاری، عکس العمل های کاری، کاستی ها، نکات قوی و ضعیف خود بهتر و ژرفتر آگاه شویم . داشتن فرهنگ تقسیم اوقات کاری روزوار در واقعیت امر کهره فلهبرداری است که هر لحظه به دنبال ما بوده و از حرکات و سکانات ما تصویر برداری کرده و من حیث نهاد بهبود فرایند کاری ما نقش آفرینی می کند.

فرهنگ ثبت و راجستر کارکرد های روزمره باعث آفرینش اسباب دیدانداز بهتر در راستای کامگاری های در خور ستایش، اثرمند، برنامه ریزی شده و باز کننده دریچه تنویر آفرین در امر شناخت ژرف نکات مثبت و منفی، روشن ساز شیوه های مرفوع سازی دشواری ها، چالش ها و

موانع سرراه قرار گرفته در زندگی سرنوشت ساز ما، من حیث فرد، خانواده و افراد جامعه ای که در آن هستی داریم، می شود. ایجاد مناسبات سالم، سازنده و آرمانگرا، بدون قید و شرط با سایر انسان ها، باز کننده زمینه های نهایت درست آموزشی برای همه ما می باشد. تقرب معنوی و اجتماعی با سایر انسان ها، اخذ تجارب از اندوخته ها، و حصول معرفت واقعی و عینی با طرز تفکر و اندیشه ها، باز کننده شاهراه دیدانداز جدیدی در امر گسترش بینش و منش ما روی سطوح ناهمگون زندگی ای که همه روزه با آن دست و پنجه نرم و گرم می کنیم، خواهد بود. استفاده معقول و خردورانه از خوبی هایی دیگران، جهان بینی و برداشت های مانرا از دنیایی که در آن حیات بسر می بریم، باز و گسترده تر می سازد، و شیرازه شناخت مانرا از خود و سایرین، پایدار تر می سازد.

زمانی که از مسایل مبرم و حیاتی جامعه و افراد آن آگاه با شیم، ذهنیت و برداشت های ذهنی ما در راستای شناخت مسایل یاد شده و قابل حدوث در محیط پیرامون بینا تر و آگاه تر می شوند. بدینسان هر واقعه، حادثه، دشواری ها، و چالش ها، دریچه جدیدی از آموزش و اندوخته ها را بر روی ما باز می کنند. برای دسترسی به این مأمول لازم است همه نیروی حسی و عقلانی خود را بکار ببریم. در شناخت هر موضوع باید زبان خرد، احساس، معنویات و روانی خود را بکار ببریم. با فرآیند رشد بیداری از اندوخته های زندگی، پروسه آموزش ما سریعتر و منظم تر میگردد. هنگامی که صلاحیت درک و بازیابی نقاط نا رسا و کاستی های خویشتن را خوبتر و دقیق تر درک کنیم، در حقیقت به نیم راه حل مسایل رسیده ایم. نصف دیگر راه حل مسایل یاد شده، سپارش تعهد رسالتنندانه در برابر تحقق کار بردی آنها خواهد بود. اعتراف به پذیرش کاستی های خودی، راه رسیدن انسان ها را به کامگاری های بیشمار رهنوم می شود. درک و شناخت کاستی ها، کمبودی ها و نارسایی های خودی، زمینه حل آنها را مساعد می سازد و راه رسیدن به اهداف مطروحه را هموار می سازد. زمانی که به داشتن نارسایی های خویشتن صادقانه و بی ریا اعتراف می کنیم، حقایق جدید را در مورد خود و دیگران، باز می یابیم.. این گونه دیدانداز و بینش جدید دریچه معنی واقعی زندگی عینی را برای ما من حیث انسان رسالتنند، باز نوده و در آفرینش تصور واقعی مسرت مانا و پایا، نقش آفرینی می کند. برای تحقق مسایل یاد شده در سیاق بالا، پرسش های زیر را باید از خود به پرسیم:

- برخوردیم با مسایل به میان آمده در زندگی، اعم از مثبت و منفی چگونه است؟
- آیا من من حیث مؤلفه معقول فلسفی دارای بینش خوشبینانه یا بد بینانه هستم؟
- نقاط قوی ام کدام ها اند و نحوه تمرکز روی آنها از چه قرار است؟
- نقاط ضعیف و پنهانم کدام ها، و در مورد من چه گفتنی دارند؟
- چگونه ناکامی ها را پیش بین هستم، مسؤلیت و رسالتم در زمینه چیست؟

" در کلیت امر انسان ها سروران سرنوشت و تقدیر خود هستند: هر نوع کوتاهی، دریافت عزت و توان قهرمانی در ستاره های بخت ما مکتوم نیستند بلکه در نهاد شخصیت خودی نهفته اند که ما آنها را بهای کم میدهیم" (شکسپیر)

نقش گزینش در تعیین سرنوشت: همه روزه در هر لحظه از زندگی خود گزینشی داریم و هر انتخاب ما در حقیقت امر، تعیین کننده سرنوشت ما است. گزینش های ما آفریننده مراحل مسرتبار و هستی معنی آفرین اند، در صورتی که آنها را من حیث دروس آموزشی خود در نظر بگیریم و همواره آنها را تکرار مکرر و فارغ از سیاق دگرگون ساز نکنیم. اگر میل داریم همواره شادمان باشیم، گزینش های ما باید مطابق تعهد فردی و رسالت اجتماعی ما باشند. زیرا گزینش درست انسان ها در زندگی بازتاب دهنده سلامتی فکری و ماهیت زندگی آنها اند. این سخن درست است که هر یک ما در شیرازه معین خانوادگی به دنیا آمده ایم، حایز اندوخته های متفاوت هستیم که در ساختار و استحکام بینش و منش ما دارای نقش براننده اند، اما باید دانست که تقدیر و سرنوشت زندگی ما از پیش تعیین نه شده است و بدون تردید دارای توان، اختیار و حسن گزینش در زندگی هستیم. گزینش کنش از انسان هاست، اما شیرازه های شرایط زمان و مکان از اختیار آنها بیرون اند، زیرا همه ما صلاحیت گزینش شرایط زمان و مکان را نداریم و ار شیرازه اختیار ما بیرون است. قابل یاد آوری است که برخی اوقات گزینش ها میتوانند باعث آفرینش شرایط گوارا، سالم اندیش، معنی آفرین باشند و هم گزینش های بی باکانه، غیر مسؤلانه، فاقد تفکر و اندیشه، بیرون از شیرازه اخلاقی، به بار آورنده درد، رنج، اندوه و آفریننده دشواری ها در راستای کار کرد های ستراتیژک کاربردی انسان ها شوند.

نحوه گزینش همواره ساده نیست، گاهی عاقلانه و گاهی هم ساده و نا عاقبت اندیشانه باشد و لی شاید در بسا موارد آگاه نیستیم و دشوار است بدانیم، انتخاب درست نبودیم و یا نادرست. بعضی گزینش های بیشماری در فراراه ما قرار میگیرند که فرایند و برآیند گزینش را دشوار می سازند، و این آن زمانی است که گزینش تعهد فردی و رسالت اجتماعی از قبل تعیین شده یاری رسان می شود و اولیت ها را در ذهنیت و بینش ما تداعی می نماید و لازم پنداشته می شود به رسالت مطروحه قبلی خودی رجوع کرد و استمداد جست. انسان نمیتواند همه چیز را که میل دارد انجام دهد، از این سبب گزینش در زندگی دارای اهمیت فراوان است و آنهم انتخاب معقول، عقلانی، سنجیده شده و هماهنگ با معیار های مروج و متداول جامعه ای که در آن زیست داریم، نهایت یاری رسان است. نحوه پیشبرد زندگی از قبل تعیین نه شده است، بلکه هر یک ما من حیث بهترین آفرینش دارای آزادی اندیشه، کارکرد و بینش هستیم و گزینش های سالم ما آفریننده سرنوشت و تقدیر سنجیده و درخور ستایش هستند. داستانی داریم از اهل تصوف پیرامون دریافت شرایط پیدا کردن حضور ده تن از مریدان به منزل معنوی و عرفانی پیر و شیخ عقیدتی و باور های شان، که به استثنای یک تن؛ دیگران میتوانند که حضور پیدا کنند. صوفی می گوید که آن یک تن نباید بگوید که تقدیر و نصیب بود که نتوانستم کامگار شوم، بلکه باید در تکاپوی دلایلی باشد که مانع ورود شخص موصوف به آن خانه و کاشانه شد. کامگاری تنها تصور داشتن بخت، تقدیر و نصیب نیست، بل در نتیجه گزینش درست و سالم و فرآیند مساعی ای که به مسایل اختصاص دادیم، به وجود می آید. با در نظر داشت سخنان بالا، و یا داشتن پشت کار و گزینش درست، انسان ها نه تنها در تعیین سرنوشت خویش نقش خارق العاده خواهند داشت، بلکه میتوانند در پیچه سعادت و خوشبختی را برای دیگران ای که در محیط پیرامون با آن ها هستی مشترک داریم، نیز نقش آفرینی رسالت‌نهدانه داشته باشیم که بازتاب دهنده معنای واقعی انسان من حیث بهترین آفرینش و مؤلفه معقول فلسفی در این کره خاکی است.

شخصیت معروف و مشهور کشور کانادا در عرصه خدمات اجتماعی " تیری فاکس"، در سراسر نقاط کانادا پای پیاده سفر کرد و برای آنهایی که به بیماری جانکاه سرطان گرفتار بودند، سرمایه اندوزی کرد و بیماری مصیبت بار خود را که سرطان استخوان بود نیز مورد تدای قرار داد و زمینه نهایت مساعدی را در سطح جهانی به هم میهنان و سایر انسان ها، به وجود آورد. مادامی که از بیماری خود آگاهی حاصل کرد، شانس خیلی ها ژرف ذهنی و فکری برایش در راستای درک عمیق بهتر و بیشتر از پیش در امر دشواری آنهایی که با این مرض دشوار آفرین گرفتار بودند به ویژه اطفال، جوانان و نو جوانان، به میان آمد. روزی که " تیری فاکس"، بیمارستان را ترک میکرد، مری اش مجله ای را در اختیارش گذاشت که از کامگاری های " دیک تروم"، امریکایی شخصی که با یک پای توانست قهرمان دوش برنامه " ماراثان"، شود. مقاله نگارش یافته مجله باعث گردید " تیری فاکس"، در خود فرو رود و به گردش سراسری کانادا آغاز نمود تا بتواند پول کافی ای را برای فرآیند پژوهش در راستای بازایی دلایل و اسباب پیدایش بیماری سرطان با وصف داشت سرطان استخوان و قطع شدن پای راستش، جمع آوری کند.

موصوف زمانی که به باز آموزی رفع بیماری سرطان استخوانی آغاز کرد، نمیتوانست حتی یک کیلو متر هم در روز بدود، و لی زمانی که به مشق و تهرین آغاز کرد، میتوانست بیست کیلومتر در روز دوش کند و راه برود. وی فرآیند دوش و راه رفتن پیاده را به تاریخ دوازدهم اپریل 1980م، آغاز کرد و روزانه 43 کیلومتر می دوید. قبل از آنکه 143 کیلومتر باقی مانده را طی کند، از طرف افراد مسؤل به ویژه مری طبی اش توقف داده شد زیرا سرطان دیگر داشت به شش هایش اثر کند و آنها را از کار در آورد. موصوف به تاریخ 28 جون 1981م، که یک ماه به بیست و سومین زادروز اش باقی مانده بود، با جهان فانی وداع کرد. کار کرد های قهرمانه و شهامت انسانی اش باعث فراهم آوری سهولت های بیشماری برای آنهایی گردید که در راستای پیدایش دلایل بیماری سرطان، به پژوهش نشسته بودند و هم منابع فراوان پولی را در اختیار مراکز پژوهش. بیماران مصاب به مرض سرطان، قرارداد و در ضمن توجه دولتمداران، ثروتمندان، و واهبان جهانی را به این موضوع نهایت مهم حیاتی برای رهایی انسان ها از این بیماری صعب العلاج، جلب کرد. موصوف در آخر برای همه انسان های روی زمین اظهار داشت: " شاید شما ها به آنچه من انجام دادم مجبور نباشید، تا آن زمانی که یک پای تان را از دست دهید و یا به بیماری جان کاهی مانند سرطان و به ویژه سرطان استخوانی گرفتار شوید- اما قبل از آن از زمان دست داشته تان استفاده درست کنید و دریابید، من حیث انسان از چه مؤلفه هایی ساخته شده اید. شما میتوانید همین اکنون آغاز کنید و همه کسی میتواند این چنین کاری را بکند."

مادر تریسا برای مدت بیست سال فرزندان اشخاص متمول و صاحب سرمایه را در کلکوته هندوستان تدریس می کرد و در همسایگی فقیر نشین حیات بسر می برد. شبی ای هنگام برگشت از جای کار به خانه، نوای گریه زنی را شنید که در طلب یاری و کمک بود. مادامی که مادر تریسا نزدیک آمد و زن یاد شده خود را در آغوش او انداخت، زندگی مادر تریسا برای ابد دگرگون شد. بعد آن مادر تریسا مصمم شد

کاری کند تا در خدمت بی بضاعت ترین انسان ها قرار گیرد، آنها را مورد خدمتگزاری قرار دهد و آن حالتی که در برابر زن در حال گریه و ناله قرار گرفته بود، هرگز شامل حال و احوال انسان های دیگر نشود. باید گفت که نقش موصوف در راستای خدمت گزاری به این چنین انسان ها بیرون از توصیف و تعریف است و برای همیشه در یاد و خاطرات انسان ها، مانا و پایدار است.

نلسن ماندیلا و مهاتما گاندی، هردو کارشناس عرصه حقوق و علوم سیاسی بودند و سراسر زندگی شان برای مبارزه در راه آزاد سازی مردم و توده های ملیونی از یوغ استعمار و استثمار بود. گزینش، فداکاری و اعتماد به نفس شان در راه مبارزه بی امان باعث دگرگونی سرنوشت مردم و برپا سازی شیرازه ساختار منافع ملی، گردید. کلید اساسی کامگاری شان را اعتماد به نفس، پشت کار و باور داشتن به رسالت مطروحه خودی، در عرصه یاد شده بود. آنها همواره در مبارزه شان بدون در نظر داشت موانع و دشواری های فرا راه آنها، از تعهدات سپرده به ملت و مردم شان بخاطر کامگاری استفاده نمودند و از اصولی که به آن ایمان داشتند و باورمند بودند، در کارهای روزوار شان، کار میگرفتند. هر گزینش ما، گونه دهنده تقدیر و سرنوشت ما است و دگرگون ساز سرنوشت و تقدیر دیگران نیز. مسرت و شادمانی در برآیند گزینش سالم و خرد اندیش که با رسالت و مسؤلیت ما در هماهنگی قرار داشته باشد، میسر می شود، و زمینه نهایت مساعدی را در راستای گزینش آزاد در زندگی، به میان می آورد.