

# راه به سوی خوشبختی

راهنمایی مطابق با ادراک عام برای زندگی بهتر



We want to hear from you  
**CLICK HERE**

به

از طرف



## روش استفاده از این کتاب

بی گمان شما مایلید به آشنایان و دوستانتان کمک کنید. فردی را انتخاب کنید که اعمال او ممکن است بر زندگی یا بقای شما تأثیر بگذارد. هر چند این تأثیر ناچیز باشد. اسم آن شخص را در سطر اول روی جلد بنویسید. نام خود یا مهر خودتان را، به عنوان يك فرد، در سطر دوم روی جلد بنویسید. این کتابچه را به آن شخص هدیه کنید. از آن شخص بخواهید که آن را بخواند<sup>۰</sup>. متوجه خواهید شد که او هم از بد رفتاری احتمالی دیگران در ترس و تهدید 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 سر و کار دارند بگذارد. با انجام مداوم این کار به میزان چشمگیری امکان بقای خود و دیگران را افزایش خواهید داد.

**این راهی به سوی زندگی شادتر و  
ایمن تر برای شما و دیگران است.**



---

0 واژه ها گاهی چندین معنا دارند. تعریف هایی که از واژه ها در زیرنویسی این کتاب می شوند فقط شامل معنای آنها در همین متن می شوند. اگر به واژه ای برخوردید که معنای آن را نمی دانید در فرهنگ لغاتی که معتبر باشد معنایش را پیدا کنید. اگر این کار را نکنید، احتمال دارد سوء تعبیر و جر و بحث رخ دهد.



# چرا این کتاب را به شما می‌دهم

بقای<sup>1</sup> شما برای من دارای اهمیت است



## خوشبختی<sup>2</sup>

شادی و خوشبختی واقعی ارزشمند است. اگر فردی نتواند بقا داشته باشد، نه شادی و نه خوشبختی هیچ یک قابل دست یابی نیست. تلاش برای بقا در جامعه ای آشفته<sup>3</sup>، نادرست و به طور کلی غیراخلاقی<sup>4</sup>، کار دشواری است. هر فرد یا گروهی تا آنجا که در توان دارد درصدد کسب لذت از زندگی و رهایی از درد است. بقای شما می‌تواند به دلیل رفتار بد اطرافیان شما مورد تهدید قرار گیرد. خوشبختی خود شما امکان دارد به دلیل نادرستی یا بد رفتاری دیگران به اندوه و مصیبت تبدیل شود. اطمینان دارم که شما می‌توانید نمونه های واقعی چنین اتفاقی را به یاد بیاورید. این چنین رفتارهای نادرستی امکان بقای فرد را کاهش داده به خوشبختی او آسیب می‌رسانند. شما برای دیگران مهم هستید. 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.

1. بقا: عمل زنده ماندن، ادامه حیات، سرزندگی و فعال بودن.
2. خوشبختی: حالت یا وضعی از سرخوشی، رضایت خاطر و لذت. زندگی شاد و خالی ازرنج، واکنشی که در نتیجه داشتن چیزهای خوب دست میدهد.
3. آشفته: حالتی که در نتیجه سردرگمی و بی نظمی کامل بوجود می‌آید.
4. غیراخلاقی: اخلاقی نبودن، پیرو رفتار پسندیده نبودن، کار درست انجام ندادن، فقدان هرگونه اندیشه و رفتار شایسته.

بدون زحمت چندان، با استفاده از این کتاب، شما می  
توانید به بقا و ادامه زندگی شادتر آنها کمک کنید.  
هیچ کس نمی تواند خوشبختی شخص دیگری را  
تضمین کند، ولی امکان بقا و خوشبختی آنها را می توان  
افزود. و با این افزایش ، بقا و خوشبختی شما هم افزایش  
خواهد یافت.

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





# 1. از خودتان مواظبت کنید

## 1-1. وقتی که بیمار هستید از خود مواظبت کنید. اغلب

مردم وقتی که بیمار می شوند، حتی بیماری های واگیر، خود را از دیگران جدا نمی کنند یا به دنبال درمان مناسب نمی روند. این شیوه، همانطور که به سادگی مشاهده می کنید، شما را در معرض خطر ابتلا به بیماری قرار می دهد. اصرار ورزید وقتی که فردی بیمار است، آن مرد یا زن احتیاط های مناسب را به عمل آورد و درمان مناسب دریافت کند.

## 1-2. بدن خود را تمیز نگهدارید. افرادی که به طور مرتب

حمام نمی گیرند یا دست هایشان را نمی شویند، می توانند میکروب ها را با خود انتقال دهند. آنها شما را در معرض خطر قرار می دهند. شما کاملاً حق دارید که از دیگران بخواهید به طور مرتب حمام بگیرند و دست هایشان را بشویند. این امری اجتناب ناپذیر است که وقتی فردی فعالیت یا ورزش می کند، بدنش کثیف می شود. از او بخواهید پس از آن خود را پاکیزه کند.

## 1-3. دندان هایتان را سالم نگهدارید. می گویند اگر شخص

پس از صرف هر وعده غذا دندان هایش را مسواک بزند، از پوسیدگی دندان رنج نخواهد برد. این عمل، یا جویدن آدامس پس از هر وعده غذا، سبب حمایت دیگران از بیماری های دهانی و بوی بد دهان می شود. به دیگران پیشنهاد کنید که دندان هایشان را سالم نگهدارند.

## 1-4. بطور صحیح تغذیه کنید. کسانی که بطور مناسب تغذیه

نمی کنند، کمک چندانی به خودشان یا به شما نیستند. میزان انرژی چنین افرادی کم است. گاهی هم بد اخلاق هستند. آنها به آسانی بیمار می شوند. برای تغذیه سالم نیازی به داشتن رژیم

غذایی عجیب و غریب نیست. اما لازم است که فرد بطور منظم مواد غذایی غنی بخورد.

**1-5. استراحت کنید.** بارها در طول زندگی، فرد مجبور است زمان معمول خوابش را وقف کار کند، اما کوتاهی فرد در استراحت کردن به میزان مناسب، او را باری بر دوش دیگران می‌کند. افراد خسته کاملاً هشیار نیستند، آنها می‌توانند دچار اشتباه شوند. آنها دچار تصادفات می‌شوند. درست زمانی که شما به این افراد نیاز دارید آنها بار خود را بر سر شما خالی می‌کنند. آنها دیگران را در معرض خطر قرار می‌دهند. اصرار داشته باشید که چنین افرادی به اندازه کافی استراحت کنند.





## 2. میانه رو باشید<sup>5</sup>

**2-1. مواد مخدر زیان آور مصرف نکنید.** کسانی که مواد مخدر مصرف می کنند، دنیای واقعی روبروی خویش را همیشه درست نمی بینند. آنها در واقع در آن جا حضور ندارند. آنها چه در هنگام رانندگی در بزرگراه، چه در برخوردهای معمولی و یا در خانه می توانند برای شما بسیار خطرناک باشند. وقتی که این افراد تحت تاثیر مواد مخدر هستند، به طور کاذب تصور می کنند 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 نظر بدنی 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.

**2-2. در نوشیدن الکل زیاده روی نکنید.** کسانی که نوشابه های الکلی مصرف می کنند، کاملاً هوشیار نیستند. الکل قدرت واکنش آنها را مختل می کند در حالی که خودشان خیال می کنند الکل آنها را هشیارتر کرده است. الکل تا حدودی ارزش پزشکی دارد. اما در این مورد به میزان زیادی مبالغه شده است. هرگز به کسی که الکل نوشیده است اجازه ندهید برای شما رانندگی یا خلبانی کند. نوشیدن مشروبات الکلی به طرق گوناگون سبب از دست دادن زندگی می شود. مقدار کمی الکل دوامی طولانی در بدن دارد؛ اجازه ندهید زیاده روی در آن به بدبختی یا مرگ بینجامد. دیگران را از زیاده روی در نوشیدن الکل منصرف<sup>6</sup> سازید.

با رعایت نکات فوق، فرد توانایی بدنی بیشتری پیدا می کند تا از زندگی لذت ببرد.



5. میانه رو: غیر افراطی، خوددار از زیاده روی، کسی که قادر به مهار هوس های خویش است.

6. منصرف ساختن: جلوگیری کردن یا بر حذر داشتن.



### 3. بی بند و بار<sup>7</sup> نباشید

آمیزش جنسی روشی برای تداوم نژاد از طریق فرزندان و خانواده در آینده می باشد. آمیزش جنسی می تواند مایه لذت و خوشی بسیار باشد: طبیعت این طور خواسته است تا نژاد بشر ادامه یابد. اما اگر آمیزش جنسی مورد سوء استفاده یا سوء استعمال واقع شود، کیفر و مجازات های سنگینی را به دنبال خواهد داشت: به نظر می رسد که طبیعت نیز این گونه اقتضا می کند.

**3-1. به شریک جنسی خود وفادار باشید.** خیانت از طرف یک شریک جنسی به میزان زیادی بقای فرد را کاهش می دهد. تاریخ و روزنامه ها دارای نمونه های بسیاری از طغیان شدید احساسات تند انسانی به دلیل خیانت هستند. «احساس گناه» اهریمن ملایمی است. حسادت و انتقام جویی هیولا های بزرگتری هستند: کسی نمی داند که چنین احساساتی چه وقت برانگیخته خواهند شد. اشکالی ندارد که از «متمدن بودن»، «مقید نبودن» و «فهمیده بودن» حرف بزنیم: اما حرف زدن، زندگی های از هم پاشیده را ترمیم نخواهد کرد. «احساس گناه» به هیچ عنوان خنجر در پشت فرو رفته را تلافی نمی کند. علاوه بر همه اینها، موضوع تدرستی در میان است: اگر شما در مورد وفادار بودن شریک جنسی خود اصراری نداشته باشید، شما خودتان را در خطر ابتلا به بیماری قرار داده اید. برای مدتی کوتاه می گفتند که بیماری های آمیزشی کاملاً مهار شده اند. شاید در گذشته این طور بود، اما اکنون دیگر چنین نیست. در حال حاضر گونه های درمان ناپذیری از این امراض وجود دارند.

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



مشکلات مربوط به رفتارهای 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 نیایشگاه ها بود. در دوران پس از آن نیز هر گاه بی بند و باری جنسی در يك سازمان بازرگانی یا سازمان های دیگر، رواج پیدا می کند، می توان دید که آن تشکیلات با شکست روبرو می شود. صرف نظر از این که تا چه حد در باره این موضوع متمدنانه بحث شود، خیانت سبب از هم پاشیدگی خانواده ها می شود. میل شدید در يك لحظه می تواند تبدیل به يك 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.





## 4. کودکان را دوست بدارید و به آنها کمک کنید

کودکان امروز تمدن فردا را خواهند ساخت. این روزها به دنیا آوردن یک کودک تا حدی مانند انداختن یک نفر در قفس ببر است. کودکان توانایی آن را ندارند که از عهده محیط<sup>8</sup> خود بر آیند و در واقع فاقد منابع مورد نیاز هستند. آنها برای موفقیت به محبت و کمک نیاز مندند.

این مسئله حساسی برای بحث است. در مورد این که چگونه باید یا نباید یک کودک را بار آورد، تقریباً به تعداد والدین دنیا نظریه وجود دارد. با این حال، اگر کسی این کار را به طور غلط انجام دهد، اندوه زیادی می تواند حاصل شود و او حتی ممکن است آینده عمر خود را دشوار سازد. برخی می کوشند بچه هایشان را به همان شیوه ای که خودشان پرورش یافته اند پرورش دهند، برخی دیگر درست بر عکس آن عمل می کنند. خیلی ها بر این باورند که به کودکان بایستی اجازه داده شود که خودشان به تنهایی و بدون کمک دیگران رشد کنند. هیچ یک از این روش ها موفقیت را تضمین نمی کند. آخرین شیوه بر اساس این عقیده مادی گرایانه<sup>9</sup> است که رشد کودک به موازات تاریخ تکاملی<sup>10</sup> نژاد بشر است؛ که به روشی معجزه آسا و غیر قابل توضیح، همان طور که کودک بالغ می شود، «رشته های عصبی» هم «رسیده می شوند» و نتیجه آن، او

---

8. محیط: پیرامون فرد، اشیاء مادی در اطراف فرد، جایی که فرد در آن زندگی می کند؛ سایر جانداران، اشیا، فضاها و نیروهای پیرامون فرد، چه در تاریکی چه در نور.

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

10. 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 پدیدآورده است و برنامه ریزی در آفرینش نقشی نداشته است.

فردی با اخلاق<sup>11</sup> و خوشرفتار 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 کودکان راهی راحت طلبانه است و مقداری محبوبیت دارد. این روش آینده تمدن شما و یا دوران سالخوردگی شما را تامین نمی کند.

كودك تا اندازه ای شبیه يك لوح سفید است. اگر بر روی آن چیزهای نادرستی بنویسید، همان نادرستی ها را منعکس می کند. اما برخلاف يك لوح، كودك خود می تواند شروع به نوشتن کند: كودك همان چیزی را می نویسد که قبلاً نوشته شده است. این مسئله با توجه به این واقعیت مشکل می شود که در حالی که بیشتر کودکان شایستگی اخلاقی بالایی دارند، تعداد محدودی دیوانه متولد می شوند و اخیراً حتی برخی از آنها معتاد به مواد مخدر به دنیا می آیند: اما چنین نمونه هائی به نحو غریبی نادرند.

این که با انبوهی از وسایل و اسباب بازی سعی در «خریدن» كودك کنیم و یا كودك را بیش از اندازه مورد توجه و حمایت قرار دهیم، کار بی فایده ای است. نتیجه چنین کاری می تواند ناگوار باشد.

فرد باید تصمیم بگیرد که می خواهد کودکش چگونه شخصی بشود. این تصمیم تحت تاثیر چندین عامل تغییر می یابد: الف) این که كودك، با توجه به ساختمان و قابلیت ذاتی، چگونه شخصی می تواند بشود؛ ب) كودك خودش واقعاً می خواهد چگونه شخصی بشود؛ ج) فرد می خواهد کودکش چگونه شخصی بشود؛ د) منابعی که در دسترس است. اما به یاد داشته باشید که با تمام این تفاسیر، كودك قادر به داشتن زندگی خوبی نخواهد بود، مگر اینکه او در نهایت خودکفا و بسیار با اخلاق بارآید. در غیراین صورت، احتمالاً نتیجه نهایی، سرباری برای همه از جمله خود كودك خواهد بود.

هر اندازه فردی به كودك محبت داشته باشد، به خاطر بسپارید که اگر كودك در مسیر بقا گام بر ندارد، در دراز مدت نمی تواند به خوبی زنده بماند. افتادن كودك در مسیری غلط

---

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

امری تصادفی نیست: جامعه امروزی برای ناکامی کودک ساخته شده است.

جلب تفاهم و توافق یک کودک برای به کارگیری قواعدی<sup>12</sup> که در این کتاب بیان شده است، کمک بسیار بزرگی خواهد بود.

آن چه به راستی کارآیی دارد این است که فقط کوشش کنیم با کودک دوست باشیم. بی تردید این حقیقتی است که کودک نیاز به دوستانی دارد. سعی کنید مشکل واقعی کودک را دریابید و در حل آن او را یاری کنید، بدون آنکه راه حل های خود کودک را زیر پا بگذارید. کودکان را نظاره کنید -- این حتی نوزادان را نیز شامل می شود. به آن چه کودکان در باره زندگی خودشان می گویند گوش دهید. به آنها اجازه دهید که کمک کنند- اگر این کار را نکنید در احساسی از مديون بودن<sup>13</sup> غرق می شوند، احساسی که باید آن را سرکوب کنند.

اگر شما تفاهم و توافق کودک 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 کودک - و خود شما - می تواند داشته باشد. کودک در واقع بدون محبت آن طور که باید و شاید پیشرفت نمی کند. بیشتر کودکان به حد وفور دارای محبت هستند که به شما برگردانند.

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



---

12. قواعد: دستورها یا نظرهایی که اصل یا اصولی را مقرر می کنند یا شیوه رفتار را معین می نمایند، مسیر یا جهتی برای تعیین دستورها یا رفتارها.

13. مديون بودن: حالت یا وضعی که شخص در برابر لطف یا خدماتی که به او شده است، خود را بدهکار احساس می کند.



## 5. والدین خود را گرامی<sup>14</sup> بدارید و به آنها کمک کنید

از دیدگاه کودک، گاهی درک والدین دشوار است. بین نسله‌ها تفاوت‌هایی وجود دارد. اما این تفاوت به راستی یک مانع نیست. ضعف یک فرد و سوسه‌ای برای پناه بردن او به ترنند و دروغ است: همین است که باعث بوجود آمدن دیواری بین نسل‌ها می‌شود.

کودکان می‌توانند اختلافاتشان را با والدین خود رفع کنند. پیش از این که داد و فریاد آغاز بشود، شخص دست کم می‌تواند به آرامی در باره موضوع گفتگو کند. اگر کودک صادق و صریح باشد، بدون تردید پیشنهادی وجود دارد که بر کودک تاثیر بگذارد. جایی که طرفین یکدیگر را درک کنند و به توافق برسند، اغلب اوقات می‌توان به نوعی سازش<sup>15</sup> دست یافت. کنار آمدن با دیگران همیشه آسان نیست اما شخص بایستی تلاش خودش را بکند.

شخص این واقعیت را نمی‌تواند نادیده بگیرد که والدین تقریباً همیشه از روی تمایلی شدید آن چه را که معتقدند برای کودک بهترین است انجام می‌دهند.

کودکان بخاطر پرورش خود مدیون پدران و مادرانشان هستند - البته اگر والدین این نقش را ایفا کرده باشند. گرچه برخی از والدین افرادی به شدت مستقل هستند که در برابر انجام وظیفه خویش پاداشی نمی‌پذیرند، با این وجود، واقعیت این است که زمانی خواهد آمد که نسل جوان تر باید به مراقبت از والدینشان پردازند. با همه اینها، فرد باید به یاد

14. گرامی داشتن: محترم شمردن، با ادب و ملاحظه رفتار کردن، عزیز داشتن.

15. سازش: حل کردن اختلافات به نحوی که طرفین گذشت نموده

در نتیجه با یکدیگر کنار بیایند.

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.





## 6. سرمشق<sup>16</sup> خوبی برای دیگران باشید

یک فرد بر روی افراد بسیاری تاثیر می گذارد.<sup>17</sup> این اثر<sup>18</sup> می تواند خوب باشد یا بد باشد. اگر فرد زندگیش را با در نظر گرفتن این توصیه ها اداره کند، او الگوی خوبی برای دیگران می شود. اطرافیان فرد، علی رغم آنچه که می گویند، بی تردید تحت تأثیر کردار چنین فردی قرار خواهند گرفت. کسانی که سعی دارند شما را نفی کنند به این دلیل است که در واقع می خواهند به شما آسیب برسانند یا به دنبال رسیدن به هدف های خودشان هستند. اما در اعماق وجودشان به شما احترام می گذارند. 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 می توانید بر روی دیگران بگذارید، دست کم نگیرید.

راه به سوی خوشبختی ایجاب می کند که  
فرد سرمشق خوبی برای دیگران باشد.



---

16. سرمشق: فرد یا چیزی که ارزش تقلید داشته باشد. نمونه و الگو

17. تاثیر می گذارد: از خود اثری به جا می گذارد.

18. اثر: نقش یا تاثیری که حاصل می شود.



## 7. بکوشید با حقیقت<sup>19</sup>

### زندگی کنید

اطلاعات دروغین سبب می شوند تا فرد دچار اشتباهات احمقانه ای بشود. چنین اطلاعاتی حتی می توانند مانع دریافت اطلاعات حقیقی شوند.

فقط زمانی شخص می تواند دشواری های زیستن را حل کند که اطلاعات حقیقی داشته باشد.

اگر اطرافیان فرد به او دروغ بگویند، شخص به طرف اشتباه کردن سوق داده می شود و توان بقای او در زندگی کاهش می یابد.

اطلاعات نادرست از منابع گوناگونی سرچشمه می گیرند: فرهنگی، اجتماعی، حرفه ای.

افراد بسیاری می خواهند شما چیزهایی را باور کنید که مطابق با هدف های آنها است.

آن چیز حقیقی است که برای شما حقیقت دارد. هیچ کس حق ندارد اطلاعاتی را به شما تحمیل کند و به شما فرمان بدهد آنها را باور کنید. اگر چیزی برای شما حقیقت ندارد، حقیقی نیست.

از دید خودتان مسائل را بررسی کنید، چیزی را بپذیرید که برای شما حقیقت دارد، بقیه را دور بریزید. چیزی غم انگیزتر از این نیست که فردی سعی کند در آشفتگی حاصل از دروغ زندگی کند.

---

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



**7-1. دروغهای<sup>20</sup> زیان آور نگوئید.** دروغهای زیان آور نتیجه ترس، بدخواهی و حسادت هستند. آنها می توانند افراد را به انجام اعمال خطرناکی بکشانند. آنها می توانند زندگی ها 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 می تواند منجر به آشفتگی روابط فردی و اجتماعی گردد. بسیاری از جنگ ها بخاطر دروغ های زیان آور آغاز شدند. فرد باید یاد بگیرد که این دروغ ها را کشف کند و آنها را نپذیرد.

**7-2. شهادت دروغ ندهید.** جریمه های سنگینی در رابطه با سوگند یا شهادت به «وقایع» دروغین وجود دارند. این عمل «شهادت دروغ» نامیده می شود و جریمه های سنگینی در بر دارد.

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



---

20. دروغ: بیان کذب یا اطلاعاتی که دانسته بعنوان حقیقت نمایانده می شوند. نادرستی یا کذب، هر چیزی که هدفش فریب دادن یا گذاشتن اثر نادرست باشد.



## 8. 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 می گوید «تو نباید کسی را بکشی» در حالی که در ترجمه بعدی همین نوشته خوانده می شود، «تو نباید مرتکب قتل بشوی».

بین دو واژه «کشتن» و «قتل» تفاوت عمده ای وجود دارد. ممنوعیت علیه هر نوع کشتن موضوع دفاع از خود را ممنوع می سازد؛ کشتن ماری را که برای نیش زدن کودکی آماده حمله است، غیر قانونی می کند؛ نژاد انسان را روی رژیم گیاهخواری می گذارد. اطمینان دارم شما متوجه نمونه های مشکلات حاصل از ممنوعیت علیه هر نوع کشتار هستید. قتل کاملاً چیز دیگری است. بنابر تعریف، قتل یعنی: «کشتن غیر قانونی یک انسان (یا بیش از یکی) به وسیله فردی دیگر، به ویژه با سوء قصد قلبی».

انسان به سادگی می تواند ببیند که در این عصر سلاح های خشن، قتل کار بسیار آسانی خواهد بود. فرد نمی تواند در جامعه ای دوام یابد که خود یا خانواده و یادوستانش تحت فرمان کسانی باشند که به سهولت زندگی نابود می کنند. قتل به حق از بالاترین اولویت اجتماعی برای پیشگیری و قصاص برخوردار است.

افراد احمق، شرور و دیوانه می کوشند تا با ارتکاب قتل مشکلات واقعی یا خیالی خود را حل کنند. چنین کسانی بدون دلیل هم مرتکب قتل شده اند. از هر اقدام مؤثر ثابت شده ای که این تهدید به بشریت را خاتمه می بخشد پشتیبانی کرده، آن

را تشویق کنید. ادامه زندگی خود شما به این اقدامات بستگی دارد.

راه به سوی خوشبختی شامل به  
قتل رسیدن دوستانتان، افراد خانواده تان  
و یا خودتان نمی شود.





## 9. از هر گونه کار غیر قانونی

### خودداری کنید

«کارهای غیر قانونی» اعمالی هستند که به وسیله مقررات یا قوانین رسمی منع شده اند. آنها حاصل کار فرمانروایان، گروه های قانونگذار و قضات هستند. معمولاً آنها در آیین نامه های قانون نگاشته شده اند. در يك جامعه منظم، قوانین انتشار می یابند و به اطلاع عموم می رسند. در يك جامعه مغشوش - و اغلب جنایت زده - برای دانستن تمام قوانین، فرد باید یا با وکیل مشورت کند یا آموزش ویژه ای ببیند؛ چنین جامعه ای به فرد خواهد گفت که «نا آگاهی از قانون بهانه ای برای قانون شکنی نیست.» اما در هر 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. می توان از دیگران پرسید، کتابخانه هایی نیز برای آگاهی از قوانین وجود دارند.

يك «عمل غیر قانونی» مانند نافرمانی از يك دستور عادی مثل «برو بخواب» نیست. این عملی است که اگر انجام شود، می تواند منجر به مجازات به وسیله دادگاه و دولت بشود: به وسیله دستگاه های تبلیغاتی<sup>21</sup> دولت مورد تحقیر<sup>22</sup> واقع شدن، جریمه شدن و حتی زندانی شدن. وقتی فردی عملی غیر قانونی انجام می دهد، چه کوچک و چه بزرگ، او در معرض حمله از طرف دولت قرار می گیرد. دستگیر شدن یا نشدن فرد مهم نیست، وقتی که فرد عمل

---

21. دستگاه تبلیغاتی: اپخش نظرات یا اطلاعات 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 می شود تا کسی به حرفهای او گوش ندهد.

22. تحقیر شدن: مورد تمسخر واقع شدن، مورد توهین آشکار قرار گرفتن

غیرقانونی انجام می دهد، او خود را از نظر دفاعی تضعیف کرده است.

تقریباً هر چیز با ارزشی که فرد برای به دست آوردن آن می کوشد اغلب از راه های کاملاً قانونی قابل دست یابی است.

مسیر «غیر قانونی» راه میان بری است که هم خطرناک است و هم سبب ائتلاف وقت می شود. «امتیازهای» خیالی ناشی از کارهای غیر قانونی معمولاً بی ارزش از آب در می آیند.

حکومت و دولت شبیه به ماشینی نسبتاً بدون تفکر می باشند. وجود و کارکرد دولت بر اساس قوانین و آئین نامه ها می باشد. تنظیم این دستگاه طوری است که از طریق کانالهای خود قانون شکنی را سرکوب می کند. و به این ترتیب این دستگاه می تواند دشمن انعطاف ناپذیری<sup>23</sup> باشد؛ در برخورد با «کارهای غیر قانونی» سمج<sup>24</sup> 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 می شوید یا کشف می کنید که اطرافیانتان دست به «کارهای غیر قانونی» می زنند، شما باید تا جایی که می توانید آنان را از این کارها بر حذر دارید. شما حتی اگر در این جریان شرکت نداشته باشید، باز هم ممکن است به خاطر آن دچار عذاب شوید. حسابدار شرکتی که در آن کار می کنید در دفاتر حسابداری دست می برد؛ در هر ج و مرج حاصل از آن، امکان دارد شرکت ورشکست بشود و شما شغلتان را از دست بدهید. چنین مواردی می تواند به میزان 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 هرگونه تلاش قانونی و سیاسی برای مختصر کردن، صریح و واضح کردن و بصورت آیین نامه

---

23. انعطاف ناپذیر: سکوت ناپذیر، نرم نشدنی یا سازش ناپذیر، بی رحم، بدون ترحم.

24. سمج: محکم، بی گذشت، تسلیم ناپذیر، مصر، ردکننده سایر عقاید.

در آوردن قوانینی که مربوط به آن گروه می شود حمایت کنید. هوادار این اصل باشید که تمام افراد در برابر قانون با یکدیگر برابرند: اصلی که در زمان و محل خودش - روزگار استبدادی<sup>25</sup> حکومت اشراف سالاری<sup>26</sup> - یکی از بزرگترین پیشرفتهای اجتماعی در تاریخ بشر به شمار می رفت و هرگز نباید به بوته فراموشی سپرده شود.

مراقب باشید که کودکان و مردم مطلع شوند که چه موردی «قانونی» و چه موردی «غیر قانونی» است و حتی با کار کوچکی مانند اخم کردن نشان دهید که شما «کارهای غیر قانونی» را تصدیق نمی کنید.

کسانی که مرتکب چنین اعمالی می شوند، حتی زمانی که از مجازات «قصر در رفته اند» هنوز در برابر قدرت حکومت ضعیف شده هستند.

راه به سوی خوشبختی شامل  
ترس از بر ملا شدن نیست.



---

25. استبدادی: استفاده از قدرت به روشی ظالمانه یا غیر عادلانه، سرکوب کردن، خرد کردن، خشونت، تندی.

26. حکومت اشراف: حکومت گروهی که امتیازهای ویژه ای 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 خودشان را مشمول این قوانین نمی دانند.



## 10. از حکومتی که برای تمام مردم طرح ریزی شده و اداره می گردد حمایت کنید

افراد و گروه های بی وجدان و پلید امکان دارد قدرت حکومت را غصب کنند و از آن برای رسیدن به هدفهایشان استفاده کنند.

حکومتی که بطور انحصاری برای افراد و گروههای منفعت طلب سازمان یافته است و اداره می گردد، از عمر جامعه می کاهد. بقا و ادامه زندگی را برای همه به مخاطره می اندازد، حتی برای آنان که مبادرت به ایجاد چنین حکومتی می کنند. تاریخ سرشار از سقوط چنین حکومت هایی است. مخالفت با چنین حکومت هایی صرفاً خشونت بیشتری به بار می آورد.

اما در صورت گسترده بودن چنین بد رفتاری هایی، شخص می تواند به عنوان اخطار اعتراض کند. و لزومی ندارد که فعالانه از چنین دولتی حمایت کند؛ صرفاً از راه عدم همکاری، فرد سبب پیدایش اصلاحات تدریجی می گردد بدون آن که از قانون سرپیچی کرده باشد. حتی در زمان نوشتن این سطرها چنین حکومتهایی در جهان وجود دارند که در حال شکست خوردن هستند، فقط به این خاطر که مردم آنها مخالفت خاموششان را بطور ساده از طریق عدم همکاری ابراز می دارند. این حکومت ها در معرض خطر هستند. هر گونه باد ناموافقی که از بد اقبالی آنان بوزد سبب سرنگونی آنها خواهد شد.

از سوی دیگر، در جایی که حکومت به جای اینکه برای گروه خاصی سودجو یا دیکتاتور دیوانه ای کار کند، به

طور آشکار سخت برای مردمش کار می کند، شخص بایستی تا حد امکان از آن حمایت کند.

مبحثی به نام «حکومت» وجود دارد. در مدارس، بیشتر «دانش اجتماعی» آموزش داده می شود که فقط به چگونگی برقراری تشکیلات امروزی می پردازد. موضوع واقعی «حکومت» مطلبی است که تحت عناوین گوناگون از قبیل اقتصاد سیاسی، فلسفه سیاسی، قدرت سیاسی و غیره قرار می گیرد. کلّ موضوع «حکومت» و چگونگی حکومت می تواند مطلبی کاملاً دقیق باشد، تقریباً یک علم فنی است. اگر فرد علاقه مند است که حکومت بهتری داشته باشد، حکومتی که ایجاد مشکلات نمی کند، باید پیشنهاد کند که چنین مطالبی از سنین پایین تری در مدارس آموزش داده شوند، فرد می تواند خود به مطالعه آنها بپردازد: موضوع حکومت دشوار نیست به شرط این که معنای واژه های سنگین را در کتابهای مربوطه بیابید.

بالاخره، این مردم و رهبران فکری آنان هستند که برای کشورشان عرق می ریزند، می جنگند و خون می دهند -- از یک حکومت خونی جاری نمی شود، حتی نمی تواند 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 سخت است که با ستمگری و استبداد تاریک شده باشد. ثابت شده است که حکومتی بی آزار، که برای تمامی مردم طرح ریزی شده و اداره می گردد، راه را هموار می کند: چنین حکومتی شایسته پشتیبانی است.







## 11. به شخصی که حُسن نیت<sup>27</sup> دارد آسیب نرسانید

برخلاف آن که آدم های بدطینت اصرار بر این دارند که همه آدم ها بدند، تعداد مردان و زنان خوب بسیار است. احتمالاً شما شناس آشنایی با چنین افرادی را داشته اید. در حقیقت جامعه به وسیله مردان و زنان باحُسن نیت اداره می شود.

کارمندان خدمات عمومی، صاحب نظران، کسانی که در بخش خصوصی مشغول کارند، اکثراً مردمی با حسن نیت هستند. اگر آنها حسن نیت نمی داشتند، مدتها پیش از خدمت کناره گیری می کردند.

چنین افرادی رابه آسانی می توان مورد حمله قرار داد: همان حسن سلوک آنها مانع از مراقبت بیش از حد آنها از خودشان می شود. با وجود این، بقای اکثریت افراد جامعه به آنها بستگی دارد.

جنایتکاران خشن، افراد پروپاگانداگر<sup>28</sup>، رسانه های عمومی احساس برانگیز، همه در صدد منحرف ساختن توجه مردم از این حقیقت روشن هستند که جامعه بدون افراد با حُسن

27. نیت: قصد رویه یا روشی در برابر دیگران، حالت و وضع، از دیدگاه سنت افراد دارای حسن نیست یعنی کسانی که قصد خوبی درباره دیگران دارندوبه آنها کمک می کنند.

28. پروپاگاندا: پراکندن نظرات، اطلاعات یا شایعات به منظور پیشبرد هدف شخصی فرد و یا صدمه زدن به هدف شخص دیگر، اکثراً بدون توجه به حقیقت؛ و عمل دروغ پراکنی 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 طوری که دیگر به او گوش فرا داده نشود.

نیت ابداً قابل اداره کردن نمی بود . همان طوری که آنها از خیابانها حراست می کنند، کودکان را راهنمایی می کنند، درجه تب را اندازه می گیرند ، آتش ها را خاموش می کنند و معقولانه با لحنی آرام سخن می گویند، احتمال دارد که این نکته از توجه مردم دور بماند که چنین مردم باحُسن نیتی دنیا را بردوش خود می چرخانند و بشر را بر روی زمین زنده نگه می دارند.

با این همه چنین افرادی می توانند مورد حمله قرار گیرند بنابراین از هر گونه اقدامات محکمی برای دفاع از آنها باید حمایت شود تا به آنها آسیب نرسد زیرا بقای خود شما و خانواده و دوستان شما به وجود آنها بستگی دارد.

راه به سوی خوشبختی را می توان آسان تر طی کرد  
آن زمان که شخص از افراد با حُسن نیت حمایت کند.





## 12. از محیط زیست حفاظت<sup>29</sup> کنید و آن را بهبود بخشید

12-1. **ظاهر خوبی داشته باشید.** گاه برخی افراد چون مجبور نیستند که روزهایشان را صرف نگاه کردن به خودشان بکنند، به ذهنشان خطور نمی کند که آنها بخشی از نما و چشم انداز دیگران را تشکیل می دهند. و برخی درك نمی کنند که دیگران آنها را بر اساس ظاهرشان مورد قضاوت قرار می دهند.

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 می توان به مرور زمان در آن ماهر شد.

در برخی از جوامع وحشی ویا به شدت تنزل یافته، داشتن ظاهر ناخوشایند درملاً عام حتی می تواند مدّ روز تلقی شود. در واقع این نمودار عدم عزت نفس می باشد.

ورزش و کار می تواند ظاهر فرد را در هم بریزد. اما این مانعی برای تمیز کردن خود نمی باشد. برای نمونه، برخی از اروپاییان و کارگران انگلیسی ظاهر مرتب و شیک خود را حتی هنگام کار حفظ می کنند. در برخی از بهترین ورزشکاران، می توان ملاحظه کرد، علی رغم این که کاملاً خیس عرق شده اند، باز خوب به نظر می رسند.

محیطی که با حضور افراد ژولیده و کثیف ناهنجار گشته است می تواند به طور پنهانی تاثیر یأس آوری بر روحیه<sup>30</sup> فرد بگذارد.

---

29. **حفاظت:** پیشگیری از آسیب دیدن، محافظت.

30. **روحیه:** وضعیت فکری یا عاطفی یک فرد یا یک گروه، احساس خوب بودن،

تمایل برای پیشرفت، یک احساس هدف مشترک

اطرافیان خود را وقتی که ظاهری برآزنده دارند با تحسین کردن تشویق کنید و هر گاه که ظاهر نامرتبی دارند حتی با ملایمت به حل مشکلاتشان کمک کنید. این موضوع می تواند احترام به نفس و روحیه آنها را بهبود بخشد

**2-12. از محوطه خود مراقبت کنید.** وقتی که افراد اموال و محل خودشان را نامرتب و کثیف می کنند، این بی نظمی می تواند به محوطه شما نیز سرایت کند.

وقتی افراد در نگهداری از اشیاء و محل های خود ناتوان به نظر می رسند، این نشانه این است که آنها در واقع به آن محیط احساس تعلق نمی کنند و در حقیقت نسبت به اشیاء خود احساس مالکیت نمی کنند. در دوران جوانی، متعلقات آنها با احتیاط و قید و شرط های فراوان به آنها «بخشیده شده بود» و یا توسط برادران، خواهران یا والدینشان از آنها گرفته شده بود. احتمالاً آنها این احساس را که به گرمی پذیرفته شده اند نداشتند.

وضع وسایل شخصی، اتاق ها، محل کار و اتومبیل چنین افرادی گویای آن است که کسی صاحب آنها نیست. بدتر از آن اینکه، گاهی اوقات يك نوعی خشم بر علیه این اموال دیده می شود. تخریب<sup>31</sup> نموداری از آن است: خانه یا ماشین «بی صاحب» زود خراب می شود.

کسانی که خانه های مسکونی برای افراد کم درآمد می سازند و سعی در مراقبت از آنها می کنند، اغلب از رو به خرابی رفتن سریع آن خانه ها، احساس شگفتی و یأس می کنند. فقرا، بنا بر تعریف، صاحب هیچ یا مختصر چیزی هستند. مورد آزار واقع شدن به عناوین گوناگون، این احساس را به آنها می دهد که به هیچ جایی تعلق ندارند.

---

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

اما ثروتمند یا فقیر، به هر دلیلی، کسانی که از متعلقات و محیطشان نگهداری نمی کنند، می توانند سبب بی نظمی برای اطرافیانشان بشوند. اطمینان دارم که شما چنین نمونه هایی را می توانید به خاطر بیاورید.

از چنین افرادی بپرسید که در زندگی واقعاً مالک چه

چیزهایی هستند و آیا خود را واقعاً متعلق به جایی که در آن هستند می دانند، و شما پاسخ های تعجب آوری دریافت خواهید داشت. و با این پرسش ها کمک بسیار زیادی هم به آنها می کنید.

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 سر

جایش برگرداند تا بتوان دوباره آن را پیدا کرد: برخی نیمی از وقتشان را فقط صرف پیدا کردن اشیاء می کنند. زمان کمی که

صرف مرتب کردن می شود می تواند 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 بر

آن دارید تا از اموال خود نگهداری کنند.

### 12-3. به مراقبت از کره زمین کمک کنید. این نظریه که فرد

سهمی در کره زمین دارد و این که می تواند و باید در محافظت

از آن کمک کند، ممکن است مبالغه به نظر آید و برای برخی

کاملاً دور از واقعیت باشد. اما امروزه آن چه در آن سوی دنیا

روی می دهد، حتی در دور دست ها، می تواند بر روی آن چه

در خانه شما روی می دهد تأثیر بگذارد.

اکتشافات اخیر به وسیله سفینه های اکتشافی به سیاره

زهره نشان داده اند که دنیای ما می تواند 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 درختان جنگل ها، آلودگی خیلی از رودخانه ها و دریاها و خراب کردن جو زمین کار ما را تمام می سازد. درجه حرارت در سطح زمین می تواند تا میزان کباب شدن بالا برود، باران به ریزش اسید سولفوریک تبدیل شود. امکان دارد تمامی جانداران بمیرند.

فرد می تواند بپرسد «حتی اگر این حقیقت داشته باشد، چه کاری از من ساخته است؟» بسیار خوب، اگر شخص زمانی که افراد کارهایی می کنند که کره زمین خراب و کثیف گردد، فقط اخم بکند، او دارد کاری در باره آن انجام می دهد. حتی اگر شخص عقیده دارد که ویران کردن کره زمین کار خوبی نیست و این عقیده را به دیگران گوشزد کند، شخص کاری دارد انجام می دهد.

نگهداری از کره زمین از همان حیاط جلوی خانه

شخص شروع می شود. و به جاهایی که او برای رسیدن به مدرسه یا کار در آن رفت و آمد می کند گسترش می یابد. این مناطق محلی که فرد به پیک نیک یا برای گذراندن تعطیلات می رود را نیز شامل می شود. آشغال هایی که زمین و منابع آب را آلوده می کنند، علف های خشک که سبب آتش سوزی می شوند، این ها چیزهایی هستند که فرد لزومی ندارد وسیله یا موجبات آنها را فراهم کند و می تواند در اوقات بیکاری، کاری در باره آن ها 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 سالمند و افراد غیر شاغل

بیکار نمی نشینند تا شکسته و ناتوان گردند: از آنها برای نگهداری باغ ها و پارک ها و جمع کردن آشغال ها و افزودن قدری زیبایی به دنیا استفاده می شود برای نگهداری از کره زمین با فقدان منابع روبرو نیستیم. این منابع اساساً نادیده گرفته شده اند. قابل توجه است که «دسته غیر نظامی محافظ محیط زیست»، سازمان یافته در دهه 1930 در آمریکا، برای جذب

نیروی های افسران بیکار شده و جوانان، تنها پروژه یا یکی از محدود پروژه هایی بود که در آن دوران رکود اقتصادی، برای دولت ثروتی به مراتب بیش از هزینه های صرف شده به بار آورد. توسط این سازمان، مناطق وسیعی از نو جنگل کاری شد و اقدامات پُرارزش دیگری انجام گرفت، که سهم آمریکا در نگهداری از سیاره زمین محسوب می شد. آن سازمان دیگر امروز وجود ندارد. حد اقل کاری که فرد می تواند انجام دهد، این است که عقیده اش را در باره سودمند بودن این پروژه ها اظهار دارد و از صاحب نظران و سازمان هایی که کارهای زیست محیطی انجام می دهند حمایت کند. کمبود تکنولوژی وجود ندارد. اما تکنولوژی و کار برد آن نیاز به سرمایه دارد. پول زمانی فراهم می شود که از سیاست های اقتصادی معقولی پیروی شود که موجب اجحاف در حق عموم افراد نباشند. چنین سیاست هایی وجود دارند. مردم برای نگهداری از کره زمین، کارهای فراوانی می توانند انجام دهند. آنها با این عقیده که چنین کاری را باید انجام داد آغاز می کنند. با پیشنهاد به دیگران که آنها نیز این کار را بایستی انجام دهند خود در این مسیر پیشرفت می کنند. 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 هرچیز، ما بر روی همین کره ایستاده ایم.

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





## 13. دزدی نکنید

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

فردی که به هر دلیل نتوانسته باشد به روشی شرافتمندانه اموالی کسب کند، می تواند این طور وانمود کند که به هر حال هیچکس مالک هیچ چیز نیست. اما وای بر زمانی که کسی کفشهای او را بدزدد!

یک دزد محیط زندگی را مرموز می کند. این چی شد، آن چی شد؟ در دسرهایی که دزد ایجاد می کند به مراتب بیشتر از ارزش چیزهای دزدیده شده است.

کسی که دزدی می کند چه در اثر تبلیغات کالاهای وسوسه انگیز یا بخاطر ناتوانی در انجام کارهای ارزشمندی برای کسب دارایی، یا صرفاً بخاطر یک انگیزه آنی، تصور می کند که چیز با ارزشی را با هزینه کم به چنگ می آورد. اما مشکل کار همین جاست: بهای واقعی که دزد می پردازد باور کردنی نیست. بزرگترین دزدان تاریخ بهای تاراج خودشان را با گذراندن عمرشان 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 وحشتناکی را ندارد.

ارزش اشیاء مسروقه به میزان زیادی کاهش می یابد:

آنها را باید پنهان کرد، آنها همواره آزادی را هم تهدید می کنند. حتی در کشورهای کمونیستی نیز دزدان را روانه زندان می کنند.

اقدام به دزدی، در واقع اقرار فرد به ناتوانی او در امر معاش شرافتمندانه است. و یا این که در وجود او رگه ای



از دیوانگی وجود دارد. از یک دزد بپرسید کدام یک از این  
دواست: از این دو حال خارج نیست.

راه به سوی خوشبختی را نمی توان با اشیاء  
مسروقه پیمود.





## 14. شایستگی اعتماد را

### داشته باشید

تا زمانی که فرد نتواند نسبت به قابل اعتماد بودن اطرافیانش آسوده خاطر باشد، او خود در خطر است. اگر افرادی که وی روی آنها حساب می کند او را مأیوس نمایند، نظم زندگی خود او از هم می پاشد و حتی بقای او به خطر می افتد.

اعتماد دوجانبه، محکم ترین سنگ بنای روابط انسانی است. بدون آن تمام بنا فرو می ریزد. قابل اطمینان بودن کالای بسیار قابل تقدیری است. زمانی که فردی 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 بر آن دارد که به دیگران نشان دهند که قابل اعتماد هستند و ارزش این اعتماد را دارند و بدین طریق، آنها برای خودشان و دیگران پر ارزش تر خواهند شد.

**14-1 به قول خود وفا کنید.** وقتی فرد اطمینان یا قولی می دهد یا سوگند یاد می کند، باید به آن عمل کند. اگر می گوید کاری را انجام خواهد داد، باید آن را انجام دهد. اگر می گوید کاری را انجام نخواهد داد، نباید آن را انجام دهد.

احترام يك فرد برای فردی دیگر، به میزان 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 میزان اُفت خود در نظر بچه هایشان شگفت زده می شوند.

کسانی که به قول خود عمل می کنند، مورد اعتماد هستند و تحسین می شوند. کسانی که چنین نمی کنند، بی ارزش تلقی می شوند. افرادی که قولشان را می شکنند، اغلب هرگز فرصت دیگری نمی یابند.

فردی که به قولش عمل نمی کند می تواند 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 نمی کنند، می تواند زندگی شخص را بسیار نامنظم گرداند. این يك مسئله سطحی نیست.

راه به سوی خوشبختی، با افرادی که به آنها می توان اعتماد کرد، بسیار، بسیار آسان تر طی می شود.





## 15. به دیون<sup>32</sup> خود عمل کنید

در طول زندگی، فرد به طور اجتناب ناپذیر، دیونی به وجود می آورد. در واقعیت، انسان با دیون خاصی به دنیا می آید که از آن به بعد این دیون افزایش می یابند. 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 نمی کنند. با این وجود، این يك وظیفه اخلاقی می باشد: حتی کودک آن را احساس می کند. و همچنان که زندگی به سیر خودش ادامه می دهد، فرد دیون دیگری - نسبت به افراد دیگر، دوستان، جامعه و حتی دنیا - روی هم انبار می کند.

وقتی که به شخصی مجال رفع یا پرداخت تعهدات و دیونش را ندهیم، لطمه بیش از اندازه ای به او وارد آورده ایم. خودداری از قبول تنها «دارایی های» يك کودک یا نوجوان که با آن «سنگینی دین» خود را خالی کند، بخش بزرگی از «نافرمانی های کودکی» را به وجود می آورند. این دارایی ها: لبخندهای نوزاد، تلاشهای ناشیانه کودک برای کمک کردن، مصلحت اندیشی احتمالی نوجوان یا صرفاً تلاش او برای يك پسر خوب یا دختر خوب بودن، که عموماً تشخیص داده نمی شوند، پذیرفته نشده رد می شوند؛ این اعمال می توانند نابجا باشند، درست برنامه ریزی نشوند؛ در نتیجه سریع محو می شوند. چنین تلاش هایی، وقتی که نتوانند با عظمت دین آنها

---

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

برابری کنند، با مکانیسم‌ها یا منطق پردازشی‌های 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 این وجود، دیون به طور مداوم بر روی هم انباشته می‌شوند.

اگر فرد نتواند هیچ راهی برای ادا کردن دیون خود پیدا کند، «سنگینی دین» می‌تواند باری خردکننده باشد. چنین باری می‌تواند موجب بروز همه‌گونه اختلالات فردی و اجتماعی گردد. وقتی که دیون نتوانند ادا و آزاد شوند، کسانی که مدیونشان هستیم، اغلب بطور نادانسته، خود را هدف غیرمنتظره‌ترین واکنش‌ها می‌یابند.

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

انسان باید کوشش‌های کودک یا فرد بالغ را برای تسویه کردن دیون غیر مالی آنها بپذیرد. شخص باید کمک کند تا راه حل مورد توافق طرفین برای پرداخت بدهی‌های مالی را ایجاد کند.

شخص را از بالا آوردن دیون بیشتر از حدی که قادر به بازپرداخت آن هستند بر حذر دارید.

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





## 16. کوشا<sup>33</sup> باشید

کار کردن همیشه لذت بخش نیست.  
اما غمگین تر از آنهایی که زندگی بی هدف، بیهوده و  
ملال آوری را می گذرانند نمی توان یافت: کودکان وقتی هیچ  
کاری برای انجام دادن ندارند، با حالتی افسرده به مادرانشان  
رو می آورند؛ ضعف فکری بیکاران، حتی موقعی که آنها از  
«اعانه»<sup>34</sup> یا «کمک هزینه دولتی»<sup>35</sup> استفاده می کنند زبانزد  
همه است؛ اشخاص بازنشسته که دیگر کاری برای انجام  
دادن ندارند، طبق آمار منتشر شده، در اثر بی فعالیتی از بین  
می روند.

حتی جهانگردی که با دعوت به استراحت از سوی  
آژانس مسافرتی وسوسه شده است، اگر کاری برایش در نظر  
نگرفته باشند، برای گرداننده تور در دسر درست می کند.  
مشغولیت به کار اندوه را تسکین می بخشد.  
به انجام رساندن کار روحیه را بی نهایت بالا می برد.  
در حقیقت، این می تواند نشان داده شود که تولید<sup>36</sup> زیر بنای  
روحیه مشتاق و مطمئن است.

کسانی که فعال نیستند، بار کاری را بر دوش  
اطرافیان شان خالی می کنند. آنها تحمیلی بر دیگران هستند.  
سر و کار داشتن با افراد بی ثمر و تنبل دشوار است.  
صرف نظر از افسرده کردن فرد، آنها می توانند تا حدی  
خطرناک هم باشند.

---

33. 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.  
34. اعانه: پول یا کالایی که سازمانهای دولتی به مردم می دهند به خاطر نیاز  
و فقر.

35. کمک دولتی: مترادف واژه اعانه در بریتانیا.  
36. تولید: عمل کامل کردن کاری، تمام کردن تکلیفی، پروژه ای یا هدفی  
که مفید است یا فقط ارزش انجام دادن یا دانستن را دارد.

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

راه به سوی خوشبختی راهی است گسترده،  
زمانی که شامل فعالیتی است که منجر به  
تولید آشکار می شود.





## 17. کاردان باشید<sup>37</sup>

در عصر تجهیزات پیچیده، ماشین‌های سریع و وسایل نقلیه سریع السیر، بقای فرد و خانواده و دوستان او به میزان زیادی بستگی به کاردانی همه جانبه دیگران دارد. در بازار داد و ستد، در علوم، در علوم انسانی و در حکومت، عدم صلاحیت<sup>38</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، هرچند ناچیز یا بی‌تاثیر، همه می‌توانند به عنوان تلاشهایی برای کنترل کردن سرنوشت تلقی شوند.

زمانی که بشر آموخت که بیندیشد، برای دانش ارزش

قائل شود و آن را با مهارت و کاردانی به کار برد، تسلط او بر

محیط زیستش آغاز شد. احتمالاً، «و عده 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 حد ستایش تقدیر می‌شوند.

آزمایش تشخیص کاردانی واقعی در نتیجه حاصل از

آن است.

---

37. 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.

38. عدم صلاحیت: نداشتن دانش، مهارت یا توانایی لازم، ناتوانی، آمادگی برای

بروز اشتباه و ندانم‌کاری.



شخص به میزان کاردانی خود از بقا بهره مند می شود.  
و به میزان بی لیاقتی خود به سوی نابودی می رود.  
کسب کاردانی را در هر کار با ارزشی مورد تشویق  
قرار دهید. و در صورت مشاهده، آن را تحسین کنید و به آن  
پاداش دهید.

طالب معیارهای عالی در عملکرد باشید. نشانگر  
صلاحیت یک جامعه آن است که شما، خانواده شما و  
دوستانتان می توانید با امنیت در آن زندگی کنید یا نه.  
عوامل سازنده کاردانی مشاهده، مطالعه و تمرین<sup>39</sup>  
می باشند.

**17-1. نگاه کنید.** آن چه را ببینید که خود می بینید نه آن چه  
که کسی دیگر می گوید شما می بینید.

آن چه مشاهده می کنید آن است که شما مشاهده می  
کنید. به اشیا، زندگی و دیگران به طور مستقیم نگاه کنید، نه از  
میان ابری از تعصب، پرده ای از ترس یا تفسیری از دیگران.  
به جای جر و بحث با دیگران آنها را متقاعد کنید که  
نگاه کنند. صرفاً با تأکید ملایم به این که یک فرد نگاه کند،  
وقیح ترین دورغ ها می توانند خنثی شوند، بزرگترین ادعاها  
می توانند افشا شوند، پیچیده ترین معماها می توانند حل شوند و  
برجسته ترین الهام ها می توانند رخ دهند.

وقتی کسی مسائل 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 درمی یابند معمولاً  
بسیار واضح است. آن زمان آنها می توانند همان مسائل را حل  
و فصل کنند. اما اگر خودشان آن را نبینند، خودشان آن را

---

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

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 می توان به دیگران گفت به چه جهتی نگاه کنند و به آنان پیشنهاد کرد که حتماً نگاه کنند، اما نتیجه گیری نهایی به عهده خود آنهاست.

يك كودك يا فرد بالغ آن چیزی را می بیند که او خود می ببیند و همان برای او واقعیت است.

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

## 2-17. بیاموزید. آیا هرگز موردی بوده است که شخص

دیگری اطلاعات نادرستی در باره شما داشته باشد؟ آیا این موضوع برای شما مشکل ایجاد کرده است؟

این نشان می دهد که اطلاعات نادرست تا چه حد می تواند آشفتگی برپا کند. شما نیز امکان دارد در باره شخص دیگری اطلاعات نادرستی داشته باشید.

تفکیک اطلاعات نادرست از اطلاعات حقیقی سبب فراهم شدن درک می گردد.

اطلاعات نادرست فراوانی وجود دارد. افراد بد نیت این اطلاعات غلط را برای رسیدن به اهداف خود خلق می کنند. این اطلاعات تا حدودی ناشی از نادانی نسبت به حقایق است و می تواند مانع پذیرش اطلاعات حقیقی شود.

روند عمده یادگیری عبارت است از بررسی اطلاعات در دسترس، انتخاب درست از نادرست و مهم از بی اهمیت و از این طریق رسیدن به نتیجه گیریهایی که فرد اتخاذ می کند و می تواند به کار گیرد. اگر فردی این کار را انجام دهد، او بی تردید در مسیر رسیدن به کاردانی است.

امتحان تشخیص هر «حقیقتی» در این است که برای شما حقیقت داشته باشد. زمانی که شما به اطلاعاتی دست یافته اید، واژه های مبهم درون آن را کاملاً درک کرده اید، صحنه عمل را بررسی کرده اید، و هنوز آن موضوع حقیقی جلوه نمی کند، پس تا جایی که به شما مربوط است این حقیقت نیست. آن را رد کنید. و اگر ترجیح می دهید، بیشتر مطالعه کنید و نتیجه بگیرید چه چیزی برای شما حقیقت است. بالاخره شما هستید که این اطلاعات را استفاده خواهید کرد یا نخواهید کرد، با آنها فکر خواهید کرد یا فکر نخواهید کرد. اگر شخص «اطلاعات» یا «حقایقی» 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، عاقبتی غم انگیز به دنبال خواهد داشت. این کوره راهی به زباله دان بی لیاقتی است.

مرحله دیگر یادگیری فقط سپردن مطالب به حافظه

است -- مانند هجی 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 را بداند.

روند آموختن تنها انباشتن مداوم اطلاعات بیشتر بر روی هم نیست. یادگیری شامل کسب ادراکات جدید و روشهای بهتر برای انجام کارها است.

کسانی که زندگی بی دغدغه ای دارند هرگز از مطالعه و آموختن کاملاً باز نمی ایستند. یک مهندس کاردان همگام با روش های جدید پیش می رود؛ یک ورزشکار برجسته به طور مداوم پیشرفتهای رشته ورزشی خود را مطالعه می کند؛ هر شخص حرفه ای مجموعه ای از کتابهای مرجع خود را در دسترس نگه می دارد و به آنها رجوع می کند. دستگاه تخم مرغ هم زنی یا ماشین رختشویی مدل جدید، اتومبیل آخرین مدل، همه قبل از به کار گیری ماهرانه، نیاز به مقداری مطالعه و یادگیری دارند. وقتی که مردم در این امر کوتاهی می

کنند، آشپزخانه ها پر از حوادث و شاهراه ها مملو از بقایای متلاشی و خون آلود خواهند بود.

فقط یک آدم خیلی متکبر فکر می کند که دیگر چیزی برای آموختن در زندگی ندارد. کسی که نمی تواند پیش دآوری ها و اطلاعات 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 خطرناکی نابینا است.

روش هایی برای مطالعه وجود دارد که فرد را قادر به یادگیری و کاربرد 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 اطلاعات 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 یادگیری، حقیقتاً می تواند تجربه ای درخشان و پراجر باشد. این شباهت دارد به بالا رفتن از کوهی خطرناک از میان خاروخس، و صعود به قله و یافتن چشم اندازی جدید بر جهان پهناور.

يك تمدن، برای بقای طولانی، باید عادت و توانایی مطالعه را در مدارسش پرورش دهد. مدرسه جایی برای از سر باز کردن کودکان در طول روز نیست. صرفاً برای این مقصود، مدرسه راه حل بیش از حد گرانی است. مدرسه جایی برای تولید طوطی نیست. مدرسه محلی است که فرد طرق مطالعه را می آموزد و جایی است که کودکان می توانند برای درک کامل و 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. جنایتکار بی عاطفه گشته هرگز یاد گرفتن را نیاموخت. به دفعات دادگاهها می کوشند تا به او بیاموزند که اگر دوباره

مرتکب جنایت شود او به زندان باز می گردد: اغلب آنها دوباره مرتکب همان جنایت می شوند و به زندان بر می گردند. در واقع، جنایتکاران سبب می شوند تا قوانین بیشتری به تصویب برسد. این شهروند شریف است که از قوانین پیروی می کند؛ جنایتکاران، بر طبق تعریف، از قانون متابعت نمی کنند. جنایتکاران قادر به یادگیری نیستند. حتی تمامی دستورات، راهنمایی ها، تنبیهات و سرکوب ها بر روی انسانی که نمی داند چطور بیاموزد و نمی تواند بیاموزد کارگر نخواهد بود.

ویژگی حکومتی که جنایتکار از آب در آمده است - همان طور که در تاریخ هم روی داده است - این است که رهبران آن حکومت نمی توانند بیاموزند: گرچه تمام سوابق و عقل سلیم به آنان می گوید که ظلم و ستم مصیبت به دنبال دارد؛ با این وجود برای خاتمه دادن به کار آنان نیاز به انقلاب های خشونت بار بوده است یا به طور مشابه بروز جنگ جهانی دوم برای رهایی از دست هیتلر؛ و این ها حوادث بسیار اندوهباری 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 نمی تواند بیاموزد. آنها توسط مقاصد پلید نهفته برانگیخته یا به حدی خرد شده اند که دیگر قادر به استدلال کردن نیستند، اطلاعات، حقایق و واقعیت فراتر از حد فهم و درک آنهاست. آنها به اطلاعات نادرست تجسم می بخشند. آنها نمی خواهند یا نمی توانند به راستی 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 نمی دانند چگونه مطالعه کنند، و به این دلیل که یاد نمی گیرند از

مسیر خارج شده است. احتمالاً شما می توانید نمونه هایی را به خاطر بیاورید.

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

فرد با در دسترس قرار دادن اطلاعات مورد نیاز به دیگران می تواند به مطالعه و آموختن آنها کمک کند. او می تواند صرفاً با تصدیق آن چه که دیگران آموخته اند به آنها کمک کند. فرد، حتی با قدردانی از هرگونه افزایش نمایانی در کاردانی دیگران، می تواند مفید واقع شود. اگر بخواهید می توانید بیشتر از این هم کمک کنید: می توان به مردم بدون جر و بحث کمک نمود تا اطلاعات صحیح را از غلط تفکیک کنند؛ می توان به آنها کمک کرد تا کلماتی را که نفهمیده اند بیابند و تعریف کنند؛ می توان به آنها کمک کرد تا دلائل اینکه چرا مطالعه نمی کنند و نمی آموزند را بیابند و بر آنها غلبه کنند.

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

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

**3-17. تمرین کنید.** آموختن زمانی ثمربخش است که به کاربرده شود. البته دانش را، صرفاً به خاطر خودش هم می توان دنبال کرد: حتی نوعی زیبایی هم در این کار وجود دارد. اما، فرد هرگز نمی داند که داناست یا خیر مگر زمانی که نتایج حاصل از سعی در کاربرد آن را ببیند.

هرگونه فعالیت، مهارت یا حرفه - زه کشی، حقوق، مهندسی، آشپزی یا هر حرفه دیگری - هر اندازه هم که خوب مطالعه شده باشد، سرانجام به بوته امتحان نهایی سپرده می شود که آیا شخص می تواند آن را **انجام دهد**؟ این انجام دادن تمرین لازم دارد.

بدلکاران فیلم که از قبل تمرین نمی کنند آسیب می بینند. این در مورد خانم های خانه دار هم صدق می کند.

موضوع ایمنی در واقع هواخواهان زیادی ندارد. چراکه همواره با هشدارهایی مانند: «مواظب باش» و «آهسته برو» توأم است، مردم احساس می کنند 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 باش» یا «آهسته برود». حرکت فوق العاده سریع و درعین حال بدون خطر تنها با تمرین امکان پذیر می گردد.

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

هر فردی می تواند بدنش، چشم هایش، دست هایش و پاهایش را با تمرین آموزش دهد تا این اعضا به عبارتی «دانا گردند». دیگر فرد مجبور نیست برای راه انداختن اجاق یا پارک کردن اتومبیل «فکر کند». شخص فقط آن را **انجام** می دهد. 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 می تواند زمینه را برای روی دادن حوادث آماده سازد.

آمار تائید می کند افرادی که کمترین میزان تمرین را دارند، دچار بیشترین تصادفات می شوند.

همین اصل در مورد فنون و حرفه هایی که اساساً از ذهن استفاده می کنند هم صادق است. وکیلی که آئین قضاوت و دادگاه را تمرین، تمرین و تمرین نکرده است، احتمالاً یاد نگرفته است که افکار خود را در رابطه با پیچ و خم های جدید قضیه با سرعت کافی تغییر دهد و نتیجتاً آن را می بازد. يك دلال سهام تازه کار بدون تمرین می تواند ثروت هنگفتی را در عرض چند دقیقه از دست بدهد. يك فروشنده مبتدی که تمرین فروختن نداشته است به دلیل عدم فروش گرسنگی می کشد. پاسخ درست تمرین کردن، تمرین کردن و تمرین کردن است!

گاهی فرد درمی یابد آن چه آموخته است را نمی تواند به کاربرد. در چنین حالتی، اشکال در مطالعه نادرست یا در معلم یا کتاب درسی می باشد. خواندن دستور العمل ها يك چیز است، و سعی در به کار بردن آنها کاملاً چیز دیگری است.

هر چند وقت يك بار زمانی که فرد با تمرین کردن کاری از پیش نمی برد، باید کتاب را دور بیندازد و از صفر شروع کند. رشته صدا برداری فیلم این طور بوده است: اگر فرد از همه کتابهای صدا برداری پیروی کند، کار او در ضبط آواز پرنده بهتر از صدای بوق کشتی از آب در نمی آید -- به همین دلیل است که گاهی نمی توان فهمید که هنرپیشه ها در بعضی فیلم ها چه می گویند. يك صدا بردار خوب باید با تکیه بر خودش تمام آن را طرح ریزی کند تا بتواند کارش را به انجام برساند. اما در همان رشته از سینما جریان کاملاً



برعکس هم وجود دارد: چندین کتاب در مورد نورپردازی سینما عالی هستند؛ اگر دقیقاً دنبال شوند، فرد صحنه زیبایی را به دست خواهد آورد.

این باعث تأسف است، به ویژه در يك جامعه فنی با سرعت بالا که کتابهای درسی قابل درک به میزان مناسب در همه زمینه ها وجود ندارد. اما این پدیده نبایستی فرد را باز دارد. زمانی که کتابهای درسی خوب موجود است، قدر آنها را بدانید و آنها را خوب مطالعه کنید. در جایی که چنین کتابهایی موجود نیست، اطلاعات موجود را گردآوری کنید، آنها را مطالعه کرده بقیه دانستی ها را خودنتیجه گیری کنید.

اما تئوری و اطلاعات فقط زمانی شکوفا خواهند شد که به کار بسته شوند و با تمرین به کار بسته شوند.

زمانی که اطرافیان شخص مهارت هایشان را تا حد **انجام** بی نقص آن تمرین نمی کنند، 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 پُر می شود.

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

در مهارت، زبردستی و چابکی لذت قابل ملاحظه ای وجود دارد: انجام بدون خطر هر کاری فقط از راه تمرین امکان پذیر است. زندگی کردن در دنیایی سریع السیر با اشخاص کم سرعت امنیت زیادی ندارد.

راه به سوی خوشبختی با همراهان کاردان  
به بهترین طریق پیموده می شود.





## 18. به اعتقادات مذهبی دیگران احترام بگذارید.

تحمل، پایه و اساس خوبی برای ساختن روابط انسانی است. وقتی که فرد به بررسی کشتارها و رنج های ناشی از عدم تحمل مذهبی در طول تاریخ بشر تا دوران امروزی می پردازد، می بیند که عدم تحمل يك فعالیت بی اندازه ضد بقا است.

تحمل مذهبی به این معنا نیست که فرد نمی تواند اعتقادات 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 می انجامد.

فیلسوفان از زمان یونان باستان درباره ذات خداوند، بشر و عالم هستی با یکدیگر مباحثه و مجادله داشته اند. عقاید اولیای امور بالا و پایین می رود. در حال حاضر فلسفه های «ماشینی گرایی»<sup>40</sup> و «مادی گرایی»<sup>41</sup> که ریشه آنها به دوران

---

40. ماشینی گرایی: نظریه ای که تمام زندگی فقط ماده در حرکت است و می تواند بطور کامل بوسیله قوانین فیزیکی توضیح داده شود. لوسی پوس Leucippus و دموکریتوس Democritus ( 370-460 پیش از میلاد) آن را مطرح کردند و همین اشخاص ممکن است آن را از اسطوره های مصری به دست آورده باشند. هواداران این نظریه احساس می کردند که باید ادیان را نادیده گرفت زیرا آنها نتوانستند آن را به حد ریاضیات بیاورند. گروه های هوادار مذهبی به آنها و آنها به نوبه خودشان به مذهب حمله کردند. رابرت بویل Robert Boyle کسی که قانون بویل 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.

41. مادی گرایی: هر کدام از نظریه های خانواده متافیزیک که عالم گیتی را متشکل از اشیاء سخت مانند سنگ ها، خیلی بزرگ یا خیلی کوچک می داند. این نظریه ها سعی دارند چیزهایی مثل ذهن را با پایین آوردن آن در حد اشیاء فیزیکی یا جنبششان توجیه کنند. نظریات دیگری نیز وجود دارند.

مصر و یونان برمی گردد مد 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 نتوانسته اند سایر عواملی را که ممکن است دست اندر کار باشند، مردود بشمارند، و ممکن است صرفاً چنین عواملی را نیز به حساب سیر تکاملی بگذارند.

این نظریه ها امروزه فلسفه های «رسمی» هستند و حتی در مدارس تدریس می شوند. این فلسفه ها مریدان خودشان را دارند که به اعتقادات و مذاهب دیگران حمله می کنند: حاصل کار عدم تحمل و نزاع است.

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

از این دریای بحث و جدل، يك اصل درخشان سر برون آورده است: حق داشتن عقیده بر اساس انتخاب فرد. «ایمان» و «اعتقاد» الزماً تسلیم «منطق» نمی شوند: حتی نمی توان آنها را غیر منطقی اعلام کرد. آنها می توانند دو چیز کاملاً جدا از هم باشند.

در این مورد، مطمئن ترین پندی که کسی می تواند به دیگری بدهد این است که صرفاً 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 رساندن به خود آنها است، در خطر قرار می گیرد.

بشر، از زمان پیدایش نوع بشر، آرامش و لذت فراوانی در مذاهب خود یافته است. حتی «ماتئینی گراها» و «مادی گراهای» امروزی هنگام ترویج اصول اعتقادی خود بسیار شبیه به کشیشان قدیم به نظر می رسند.

انسان های بدون ایمان، افراد بسیار قابل ترحمی هستند.  
حتی می توان 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 اعتقادات مذهبی دیگران احترام  
نگذارد، راه به سوی خوشبختی می تواند موضوعی  
برای بحث و جدل گردد.





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

در میان مردم گو ناگون سرزمینهای متعدد طی سالیان زیاد، برداشتهای گوناگونی از اصلی که «قاعده طلایی»<sup>42</sup> نامیده می شود وجود داشته است. عنوان این فصل از کتاب نحوه بیانی از این قاعده طلایی است که شامل کردار زیان آور می شود.

فقط يك قدیس معصوم می تواند بدون آن که هرگز به دیگری آسیبی بزند زندگیش را سپری کند. اما فقط يك جنایتکار است که به اطر افيانش آسیب می رساند بدون این که تردیدی به خود راه دهد.

گذشته از احساس «گناه» یا «شرم» یا «وجدان»، که همه آنها می توانند به اندازه کافی واقعی و بد باشند، حقیقت این است که آسیبی که شخصی به دیگران می رساند می تواند به خود او برگردد.

هر عمل زیان آوری قابل جبران نیست: فرد می تواند مرتکب عملی بر علیه دیگری شود که نتوان آن را نادیده گرفت

---

42. 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 نژادهای دیگری نیز از آن سخن گفته اند. در آثار کنفوسیوس (قرن 6 و 5 پیش از میلاد) نیز دیده می شود. او نیز از کتب قدیم تری آن را بازگو کرده است. در بین قبیله های «ابتدایی» 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 عبارات تازه بیان شده است، زیرا در بیان های پیشین بیش از حد ایده آل و غیر عملی به نظر می رسید. اما این برداشت جنبه عملی دارد.

یا فراموش کرد. قتل نفس چنین عملی است. فرد می تواند پی ببرد که نقض هر یک از اصول این کتاب می تواند به شدتی باشد که عملی زیان آورو غیر قابل جبران بر علیه دیگری گردد.

نابودی زندگی دیگری می تواند زندگی خود شخص را تباه سازد. جامعه علیه تبهکاران عکس العمل نشان می دهد - زندانها و تیمارستانها انباشته از افرادی هستند که به همنوعانشان آسیب رسانده اند. اما مجازات هایی غیر از این هم وجود دارد: چه فرد دستگیر بشود چه نشود، ارتکاب عمل زیان آور بر علیه دیگران مخصوصاً وقتی پنهان بماند، باعث می شود که فرد از تغییرات شدید در طرزفکرش نسبت به خودش و دیگران رنج ببرد، همگی آنها ناخوشایند هستند. شادی و خوشی از زندگیش محو می شود.

این تفسیر از «قاعده طلایی» به عنوان يك آزمون نیز مفید است. وقتی شخصی دیگری را ترغیب می کند که قاعده فوق را به کاربندد، می تواند این واقعیت را دریابد که عمل زیان آور چیست. این عمل معنای آسیب را برای او روشن می کند. پرسش فلسفی در مورد خطاکاری و بحث بر سر این که چه چیزی خطا است، پاسخش فوراً برای فرد روشن می شود: آیا مایل نیستید این معنا برای شما هم روشن شود؟ نه؟ در آن صورت، این موضوع می بایست عملی زیان بار و از دیدگاه جامعه عملی خطا باشد. آگاهی از این می تواند وجدان جامعه را بیدار کند. می تواند 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 میزان زیادی نزول می کند.

با متقاعد کردن افراد به بکارگیری این قاعده، شما اصلی را به آنها ارائه کرده اید که با آن می توانند زندگیشان را ارزیابی کنند و برای برخی از آنها دری را برای پیوستن دوباره به جامعه بشری گشوده اید.

راه به سوی خوشبختی به روی کسانی که خود را از انجام اعمال زیان آور بر حذر نمی دارند بسته است.





## 20. بکوشید با دیگران همان گونه رفتار کنید که مایلید آنها با شما رفتار کنند

این برداشتی مثبت از «قاعده طلایی» است. متعجب نشوید که بعضی از افراد از اینکه به آنها گفته شود که «خوب باشید» رنجیده خاطر می شوند. 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 نمی کند. 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 اطلاعات 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 دوران ها و در اکثر مناطق، بشر ارزشهای خاصی را محترم و مقدس شمرده است. این ارزشها «فضایل»<sup>43</sup> نامیده می شوند و آنها را به مردان دانا، مردان مقدس، معصومان و خدایان نسبت داده اند. این ارزش ها هستند که میان یک وحشی و یک فرد با فرهنگ، میان هرج و مرج و یک جامعه شریف تفاوت ایجاد می کنند.

43. فضائل: صفات ایده آل 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 می تواند به نتیجه ای برسد. اگر فرد درمی یافت چگونه رفتاری را از دیگران نسبت به خود انتظار دارد، او فضایل انسانی را ارتقاء می داد. حال پی ببرید که دلتان می خواست مردم چگونه با شما رفتار کنند.

در صورت امکان، قبل از هر چیز، می خواستید با شما عادلانه رفتار شود: شما نمی خواستید مردم در باره شما دروغ بگویند یا با خشونت شما را به ناروا محکوم کنند. درست است؟ احتمالاً می خواستید دوستان و اطرافیانتان به شما وفادار باشند. نمی خواستید که به شما خیانت کنند.

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

می خواستید مردم در معاملاتشان با شما منصف باشند. می خواستید که آنها با شما صادق باشند و به شما کلاه نزنند. صحیح است؟

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

در صورت امکان می خواستید 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 خواستید که دیگران تسلط بر نفس از خود نشان دهند. این طور نیست؟



اگر هرگونه ایراد یا نقطه ضعفی داشتید، اگر اشتباهی می کردید، می خواستید مردم با شما شکیبا باشند نه عیب جو. به جای تمرکز روی طرد کردن و مجازات نمودن، ترجیح می دادید مردم بخشنده باشند. درست است؟

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

تمایل شما این بود که دیگران به شما اعتماد کنند نه این که پیوسته به شما شک کنند.

احتمالاً ترجیح می دهید به شما/احترام بگذارند نه اینکه توهین کنند.

احتمالاً می خواستید دیگران با شما مؤدب باشند و همچنین با شما با عزت و احترام رفتار کنند. درست است؟

چه بسا که دوست می داشتید مردم شما را تحسین کنند. وقتی که کاری برای دیگران انجام می دادید، 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 می بودید. و بیش از همه این که نمی خواستید رفتار این مردم فقط تظاهر باشد، می خواستید که آنان در طرز فکر و رفتارشان کاملاً واقعی باشند و با صداقت عمل کنند.

احتمالاً می توانستید به موارد دیگری نیز فکر کنید. و خلاصه آنچه را که فضایی نامیده می شود در می یافتید. . و این کتاب در برگیرنده اصولی در این رابطه می باشد

نیازی به خیال پردازی نیست تا فرد تشخیص دهد اگر اطرافیانش همواره با او به این روش رفتار می کردند، زندگی خوشایندی می داشت. و بعید به نظر می رسد که فرد نسبت به اشخاصی که با او به چنین شیوه ای رفتار کرده اند، خصومت زیادی داشته باشد.

پدیده<sup>44</sup> جالبی در روابط انسانی دخیل است. وقتی شخصی بر سرکس دیگری فریاد می‌کشد، دیگری نیز از روی غریزه با فریاد جواب می‌دهد. تا حد زیادی با فرد همان گونه رفتار می‌شود که او با 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 با ب دوستانه رفتار می‌کند بنابراین، ب با الف دوستانه رفتار می‌کند. مطمئناً شما پیوسته این را در عمل دیده‌اید. جورج از تمام زن‌ها متنفر است بنا بر این زن‌ها گرایش به تنفر از جورج دارند. کارلوس با همه با خشونت رفتار می‌کند به همین دلیل دیگران هم گرایش به رفتاری خشن نسبت به کارلوس دارند - و اگر ظاهراً هم جرأت نکنند، در حقیقت باطناً این انگیزه پنهانی را نسبت به کارلوس دارند و در اولین فرصتی که به دست آورند قصد خود را عملی می‌سازند.

در دنیای ساختگی داستانهای تخیلی و فیلم‌های سینمایی، فرد به شخصیت‌های شرور مودب همراه گروه‌های خلافکار بی‌اندازه کارآمد و قهرمانان تک و تنهای کاملاً بی‌دست و پاو ناشی<sup>45</sup> برمی‌خورد. زندگی در واقع این طور نیست: افراد شرور واقعی معمولاً افرادی بسیار بی‌ادب و نوچه‌های آنها حتی بی‌ادب تر هستند؛ ناپلئون و هیتلر چپ و راست به وسیله اطرافیان‌شان مورد خیانت قرار می‌گرفتند. قهرمانان واقعی آرام‌ترین آدم‌هایی هستند که تا به حال دیده‌اید و با دوستان‌شان خیلی مؤدب هستند.

وقتی شخصی شانس آن را داشته باشد که با مردان و زنانی که سرآمد حرفه خود هستند ملاقات و صحبت کند، اغلب مشاهده خواهد نمود که آنها درست‌نیک‌ترین مردمی هستند که

44. پدیده: رویداد یا واقعییتی قابل مشاهده.

45. ناشی: فردی که رفتارش بدون ملاحظه، زحمت و فاقد ظرافت است.

تا به حال ملاقات کرده اید. یکی از دلایلی که آنها سر آمد هستند همین است: اکثر آنها می کوشند تا با دیگران خوب رفتار کنند. و متقابلاً، اطرافیانشان 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، می تواند فضایل انسانی را برای خودش مشخص کند. بنابراین، من فکر می کنم شما هم همین عقیده را دارید که بدین ترتیب فرد هرگونه ابهامی در مورد اینکه «رفتار خوب» به درستی چیست را حل و فصل نموده است. «پس خوب بودن» به هیچ وجه غیرفعال بودن، دست روی زانو گذاشتن و خاموش بودن نیست. «خوب بودن» می تواند فعالیت بسیار نیرومندی باشد.

لذت چندانی در وقار یأس آور به خود تحمیل شده وجود ندارد. وقتی برخی از افراد درگذشته 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 خوشی از پلید بودن ناشی می شود: هیچ چیزی نمی تواند تا این حد از واقعیت به 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 شرور زندگی های بسیار غم انگیزی دارند، پُر از رنج و درد. فضایل انسانی به هیچ وجه ارتباطی با غم و اندوه ندارند. آنها خود چهره درخشان زندگی هستند.

حال فکری کنید چه پیش می آمد اگر فرد می کوشید با اطرافیان با عدالت، وفاداری، جوانمردی، انصاف، صداقت، مهربانی، ملاحظه، شفقت، خویشن داری، شکیبایی، گذشت، خیر خواهی، اعتقاد، عزت، ادب، تحسین، دوستی، عشق رفتار کند و این کار را در صداقت کامل انجام می داد.

فکر نمی‌کنید که بسیاری از دیگران نیز متقابلاً با فرد همان‌گونه رفتار را آغاز می‌کردند، هر چند ممکن بود مدتی طول بکشد.

با پذیرفتن این که گه‌گاه‌ی جریانات ناگوار روی می‌دهد مانند - اخباری که نصف هوش از سر فرد می‌پراند، تخم مرغ دزدی که باید به سرش کوبید، آن بی‌عقلی که در خط سرعت آهسته می‌راند آن هم زمانی که فرد برای رسیدن به سر کار دیرش شده - باید نسبتاً آشکار باشد که فرد خود را با کسب فضائل به سطح جدیدی از روابط انسانی ارتقاء می‌دهد. قابلیت بقای فرد به میزان قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌یابد. و مسلماً زندگی فرد شادتر خواهد بود.

فرد می‌تواند بر رفتار اطرافیان‌ش تاثیر بگذارد. اگر تا به حال اقدام به این کار نکرده است، با انتخاب یک فضیلت در روز و تبصر یافتن در انجام آن، فرد می‌تواند این کار را به سادگی انجام دهد. با ادامه این کار، همه آن فضائل نهایتاً در شخص تثبیت می‌شود.

گذشته از نفع شخصی، فرد می‌تواند نقشی، هر اندازه کوچک، در آغاز يك 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 به‌کاربردن این اصل:  
«سعی کنید با دیگران همان طوری رفتار کنید که مایلید آنها با شما رفتار کنند.» روشن تر می‌شود.





## 21. ترقی کنید<sup>46</sup> و کامروا باشید<sup>47</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 پلیدی 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 منظوری است؟ آنها می کوشند که فرد را به سطح پائین تری 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. بنابراین، این افراد، از راههای گوناگون، درصدد سرکوب استعدادها و توانایی های بالقوه فرد هستند.

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

---

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

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

طرز رفتار مسلماً چنین آدم های دیوانه ای را به دردرس می اندازد. بعضی ها این کار را صرفاً از روی تعصب و یا تنها بخاطر اینکه آنان «از فردی خوششان نمی آید» انجام می دهند. اما به هر نحوی که 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 افرادی و راه واقعی مغلوب کردن آنها، ترقی کردن و کامروا شدن است.

بله، این یک حقیقت است که چنین مردمی، با دیدن پیشرفت شخص، ممکن است از کوره در بروند 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 می خواهند شما انجام دهید.

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

اگر هدف ها و نقشه های 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!**





## سخن آخر

خوشبختی در شرکت در فعالیت های ارزنده است. اما فقط يك 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 حاشیه های جاده هستند: با نادیده گرفتن آنها، شخص مانند راننده ای است که از لبه جاده به بیرون پرت شود - نتیجه کار، می تواند متلاشی شدن آن لحظه، یک رابطه یا يك 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 خیابانی کثیف از این سو به آن سو کشانده می شود یا احساس کند مانند دانه شنی 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 شن نیست: فرد می تواند کم و بیش نقشه مسیرش را طرح کند و آن را دنبال 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 ای برای آینده که فرقی با گذشته داشته باشد شانس وجود ندارد: همیشه در جاده مکانی وجود دارد که فرد بتواند نقشه راه جدیدی را طرح کند. و سعی کند که آن را دنبال کند. هیچ فرد زنده ای وجود ندارد که نتواند از نو آغاز کند.

به جرأت می توان گفت که دیگران ممکن است فرد را آلت 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 غیر اخلاقی وسوسه کنند:

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

البته فرد در جریان کاربرد 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 ناهمواری ندارد؟ با همه اینها می توان آن را طی کرد. مردم ممکن است زمین بخورند: این بدان معنا نیست که نمی توانند دوباره به پا خیزند و به راه خود ادامه دهند.

اگر فرد حاشیه های جاده را مد نظر داشته باشد از مسیر درست زیاد منحرف نخواهد شد. اشتیاق واقعی، شادی و خوشی از زندگی های ویران شده حاصل نمی شوند؛ بلکه از چیزهای دیگری سرچشمه می گیرند.

اگر بتوانید دیگران را بر انگیزید 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 به سوی خوشبختی برای کسانی که می دانند  
لبه های جاده کجا قرار گرفته راه سریعی است.

راننده شما هستید. سفر بخیر





All Rights Reserved. L. Ron Hubbard Library. 2001, 2003 ©  
هرگونه چاپ، ترجمه، تکثیر، تغییر یا پخش غیر مجاز، به صورت جزئی یا کلی، به هر  
روشی از جمله کپی الکترونیکی، ذخیره یا ارسال، سرپیچی از قوانین مربوطه می باشد.

The Way to Happiness و طرح «جاده و خورشید» علامت بازرگانی متعلق به  
L. Ron Hubbard Library در ایالات متحده آمریکا و دیگر کشورها می باشد  
(ثبت علامت بازرگانی صادر شده و دیگر ثبت های در جریان) و با کسب اجازه استفاده  
می شوند. FARSI.

نسخه های بیشتری از این کتاب را  
می توان از محل زیر فراهم کرد:



**The Way to Happiness Foundation International**  
201 E. Broadway, Glendale, CA 91205 USA  
800-255-7906 or 818-254-0600  
Fax: 818-254-0555  
Email: [info@twth.org](mailto:info@twth.org)  
Website: [www.thewaytohappiness.org](http://www.thewaytohappiness.org)

این اولین اصول اخلاقی غیر مذهبی مطابق با ادراک عام می باشد. این کتاب به عنوان یک کار فردی توسط L. Ron Hubbard نوشته شده است و جزئی از اصول هیچ مذهبی نمی باشد. هرگونه چاپ مجدد یا انتشار فردی آن دلالت بر وابستگی و یا حمایت از هیچ سازمان مذهبی ندارد. بنابراین، توزیع آن برای بخش های دولتی و کارمندان به عنوان یک فعالیت غیر مذهبی مجاز است. (چاپ مجدد آن می تواند از طریق صاحب حق طبع و نشر و یا نمایندگان شخصی اوت انجام پذیرد)

FARSI EDITION