

بسمه تعالی

مدیریت با تکیه بر معنویت*

مقدمه

هر کدام از ما، دو وظیفه داریم: یکی کاری است که انجام می‌دهیم و شغل ما را تشکیل می‌دهد و برایش حقوق و حق‌الزحمه دریافت می‌کنیم و دیگری اینکه باید تحقیق کنیم و دریابیم که چگونه می‌توانیم کار اول را بهتر انجام دهیم. موضوع بحث حاضر در ارتباط با «کار دیگر» یا وظیفه دوم مدیران است. روش‌های مختلفی برای بهبود مدیریت (وظیفه دوم) در سطح جهان ارائه می‌شود. احتمالاً مدیران سازمان‌های دولتی و غیر دولتی ما، از بسیاری از این روش‌ها آگاه بوده و با استفاده از این روش تا کنون توانسته‌اند مدیریت خود را بهبود بخشند.

مطالب و پیشنهاداتی که در اینجا ارائه می‌شود بر این باور استوار است که با برخورداری از معنویت، مدیران خواهند توانست نه تنها بهره‌وری را در محیط کار یا سازمان خود بهبود بخشند، بلکه از آن مهم‌تر خواهند توانست به آرامش خاطر و رضایت باطن یا یک شادی زایدالوصف و طولانی دست یابند و محیطی را فراهم کنند تا همکارانشان نیز از این حالت برخوردار شوند.

منظور از معنویت برخورداری از ارزش‌های والای انسانی است که در زیر به تعدادی از آنها اشاره شده است. ایمان به خدا، عشق و محبت، احترام به موجودات، اعتماد به نفس، امید به آینده، پذیرش دیگران، پشتکار، تحرک، تحمل، تقوی، تواضع، توکل، جوانمردی، خدمت، خوش‌بینی، خیرخواهی، رضایت، سپاس‌گزاری، شجاعت، صبر، صداقت، صرفه‌جویی، عدم وابستگی، فداکاری، گذشت، محدود کردن آرزوها، وفای به عهد. برای پی بردن به اهمیت این ارزش‌ها به اختصار به بررسی هدف زندگی و راه رسیدن به این هدف می‌پردازیم.

* از مجله تدبیر، شماره ۱۴۷، مرداد ۱۳۸۳، صفحات ۳۳ تا ۴۰

فرضیه دانشگاه زندگی

می‌توان زندگی انسان در روی زمین را مانند تحصیل در دانشگاه دانست - دانشگاه زندگی - این دانشگاه حدود دو میلیون سال پیش با تعداد بسیار کمی دانشجو تأسیس شد ولی تا کنون حدود ۷۰ میلیارد دانشجو در آن تحصیل کرده‌اند. خداوند مؤسس و رئیس دانشگاه زندگی است. (۱ تا ۳)

در این دانشگاه هرکس، بدون توجه به سن، جنسیت، رنگ پوست، محل تولد یا زندگی و غیره، یک دانشجو و همزمان با آن یک معلم بوده و تمام منابع طبیعی و سایر موجودات روی زمین به منزله کارمندان این دانشگاه هستند که به تحصیل این دانشجو کمک می‌کنند.

دانشگاه زندگی برای فراگیری درس مهمی تأسیس شده است. درس مهم این است که بیاموزیم و درک کنیم که هر کدام از ما تجلی زیبا و منحصر به فردی از خداوند هستیم و بپذیریم که هر یک از ما نقش بسیار مهمی را در نمایش‌نامه زیبا و پرهیجان خلقت بازی می‌کنیم. درس بسیار مهم این است که بپذیریم و درک کنیم که با خدا و هرکس و هر چیز یکی هستیم، درک کنیم که سایر انسان‌های روی زمین برادران و خواهران ما بوده و گیاهان، حشرات و حیوانات در حقیقت قوم و خویشان ما هستند.

وقتی که این درس بسیار مهم را یاد گرفتیم که ما محصلان و کارمندان این دانشگاه همگی در حقیقت صور مختلف و زیبای یک حقیقت و هستی یعنی خدا هستیم و وقتی آموختیم که باید تمام افکار جدایی افکن را دور بیندازیم، آن وقت از این دانشگاه فارغ‌التحصیل می‌شویم.

در دانشگاه زندگی هر واقعه‌ای که برآید رخ می‌دهد به صورت درس تلقی کرده و هرکسی را که با او در تماس هستیم به عنوان معلم و مدرس خود می‌دانیم. (۱ تا ۳)

آگاهی از وجود خدا تنها تفاوت واقعی بین موجودات

تمام موجودات صور خداوند هستند و در نمایش‌نامه عظیم و زیبای آفرینش نقش منحصر به خود را بازی می‌کنند، ولی میزان آگاهی‌شان از این حقیقت متفاوت است. ما آفریده شده‌ایم و در دانشگاه زندگی تحصیل می‌کنیم تا این آگاهی را بالا ببریم و جالب اینکه هر چه بر آن بیفزاییم شادتر می‌شویم. هرچه آگاهی ما از وجود خدا در خود و

تمام موجودات بیشتر شود، بهتر و واضح تر می توانیم خدا را در همه کس و همه چیز ببینیم و صورت خدا را بهتر و کاملتر متجلی کنیم. پیامبران، امامان، عرفا و سایر بزرگان تصاویر واضحتر خداوندند تا فردی مثل من.

زمینه های اصلی دروس دانشگاه زندگی

زمینه های اصلی دروسی که بایستی فراگیریم تا بتوانیم از دانشگاه زندگی فارغ التحصیل شویم، یا به هدفی که برای آن خلق شده ایم زودتر برسیم، در زیر آمده است. معتقدم هر واقعه یا جریان زندگی درسی در یک یا چند زمینه یاد شده در زیر برای ما در بردارد:

۱- صبر و بردباری در کلیه امور

۲- توکل به خداوند

۳- پذیرش افراد آن طور که هستند

۴- رضامندی و تسلیم.

رابطه بین آگاهی و شادی

می توانیم رابطه زیر را بین شادی و آگاهی بنویسیم:

$$H=h+cA \quad (1)$$

H معرف شادی کل فرد، A معرف آگاهی (از وجود خدا در خود و در همه چیز)، c یک ضریب تبدیل است، h شادی های جزئی که مثلاً در اثر پیشرفت در کار و مورد تجلیل و قدردانی قرار گرفتن و غیره به دست می آید. ما می توانیم به سمت راست معادله توجه کرده و بگوییم که ما در روی زمین هستیم که آگاهی خود را افزایش **دهیم**، یا به سمت چپ معادله (۱) نگاه کرده و بگوییم که: ما برای شاد زیستن زندگی می کنیم و این حق ماست که شاد باشیم. (۵ تا ۸)

در حالی که انسان برای شاد زیستن آفریده شده ولی می بینیم که راه و روشی را که او در زندگی خود انتخاب کرده نه تنها برایش شادی نیافریده بلکه زندگی او را با درد و رنج بسیار نیز همراه کرده است. علاوه بر آن، او با اعمال خود، محیط زیست را کاملاً آلوده کرده و حیات خود و سایر موجودات را به خطر انداخته است.

به طور خلاصه، انسان امروزی با مسائل عدیده اجتماعی-اقتصادی-سیاسی روبروست. ما می‌توانیم دور و بر خود را نگاه کنیم و یا به اخبار ایران و جهان در رسانه‌ها توجه کنیم و ببینیم که انسان امروزی با چه مسائل و مشکلات عدیده‌ای روبروست.

چرا این مسائل اجتماعی-اقتصادی و زیست محیطی به وجود آمده‌اند؟ آیا می‌توانیم این مسائل را در تمام جهان یا دست کم در کشور خودمان ایران حل کنیم؟ یقین دارم شما خواننده عزیز مانند من به این مسائل فکر کرده‌اید و به راه‌حل آنها اندیشیده‌اید. شما برای این مسائل چه راه‌حلهایی را ارائه می‌کنید؟ آیا راه حل شما می‌تواند شادی و خوشحالی را به تمام مردم دنیا ارزانی دارد و محیط زیست را هم برای انسان‌ها و هم برای تمامی حیوانات و گیاهان پاکیزه کند؟

در بررسی‌های علمی، پس از روشن شدن صورت مسئله، ابتدا پژوهشگر سعی می‌کند فرضیه‌ای برای حل مسئله ارائه دهد. این فرضیه بر حقایق (از دیدگاه پژوهشگر) استوار است.

من در رشته مهندسی مکانیک تحصیل کرده‌ام و از روش‌های علمی در تحقیقات دراز مدت خود استفاده کرده‌ام و در برخورد با یک مسئله اجتماعی نظیر شاد زیستن نیز راه دیگری جز برخورد و نگاه علمی نداشته‌ام. بنابراین، از تجارب خود در مهندسی مکانیک و ریاضی استفاده کرده، در پی یافتن رابطه یا «فرمولی» بوده‌ام که بیانگر تمام عواملی باشد که به شادی انسان کمک می‌کنند.

این رابطه، معادله یا فرمول را رابطه شادی سنجی (Happinometry Equation) می‌نامم. (۵ تا ۸)

فرضیه‌ای که مایلم با شما در میان بگذارم بر پایه مشاهدات چند ساله‌ام در ارتباط با ناراحتی‌ها و نگرانی‌های مردم در بسیاری از کشورهای جهان استوار است. با دیدن این غم‌ها و ناراحتی‌ها از خود می‌پرسیدم که چرا به وجود آمده‌اند و چه می‌توان کرد تا آنها را رفع کرد یا تقلیل داد.

فرضیه یا راه‌حل پیشنهادی بر اعتقادات و اصول زیر استوار است:

۱- انسان برای شاد زیستن آفریده شده است.

۲- به سبب جهالت و ناآگاهی، انسان راه‌های اشتباهی را برای به دست آوردن شادی پیموده است.

۳- مردم از وضع کنونی زندگی خود و از راه‌حل‌های ارائه شده برای مسائل راضی نیستند زیرا همیشه به معلول توجه شده نه به علت.

۴- مردم حاضرند راه‌های جدیدی را برای حل مسائل و زدودن غم و اندوه خود بیابند. آنها حاضرند پس از یافتن و برخورداری از شادی، راه و روش کسب شادی را به دیگران بیاموزند و سرانجام جامعه‌ای شاد و خوشبخت به وجود آورند.

۵- روش‌های دستیابی به شادی پایدار را می‌توان به وسیلهٔ رسانه‌های جمعی و کلاس‌های درس به عموم مردم آموخت.

اینکه انسان به دنبال شادتر زیستن برود امری فطری و طبیعی است. در واقع تمام فعالیت‌های روزمرهٔ او غیر از آنچه که برای تأمین غذا، پوشاک و مسکن متعارف انجام می‌دهد، به همین منظورند. تاکنون اکثر مردم دنیا بر این باور بوده‌اند که ثروت، شهرت و قدرت به آنان شادی می‌بخشد. بسیاری را می‌شناسم که سعی دارند با کسب مال و شهرت بیشتر شاد و خوشحال باشند و غالباً وقتی به هدف خود می‌رسند در می‌یابند که به جای آزادی اسیر ثروت و وابستهٔ شهرت و مقامشان شده‌اند و شادتر از قبل نیستند. بر عکس، اشخاص فقیر و گمنامی را می‌شناسم که خیلی شادند. اکثر مردم میان این دو وضعیت قرار دارند و از امکانات مادی متفاوتی برخوردارند، اما گروهی شادند و گروهی غمگین. با مشاهدهٔ این افراد دریافته‌ام که فقر، گمنامی، ثروت، مقام اجتماعی و قدرت هیچکدام نقشی در شادتر کردن انسان بازی نمی‌کنند و خلاصه اینکه ثروت و شهرت و قدرت فقط می‌توانند زندگی را آسانتر کنند. شادی به عوامل دیگری بستگی دارد.

اعتقاد راسخ دارم تلاش‌هایی که انسان برای کسب ثروت، شهرت و قدرت کرده است تا به شادی و خوشحالی بیشتر دست یابد دلیل اصلی تمام یا دستکم بیشتر مشکلاتی است که بشر امروزی با آن روبروست. انسان به سبب این تلاش‌ها، در طول تاریخ آسیب‌های زیادی به خود و محیط رسانده است.

البته ما باید برای تأمین غذا، پوشاک، مسکن و سایر نیازهای جسمانی خود فعالیت کنیم. ولی آسیب‌ها از مرز تأمین این نیازها گذشته است. برخورداری از ثروت، شهرت و قدرت بسیاری از اوقات دارای اثرات نامطلوب زیر نیز هست:

۱- زیاده‌روی و اسراف در مصرف منابع طبیعی که باعث انواع آلودگی‌های محیط‌زیست می‌شود.

۲- زیاده‌روی و اسراف در غذاهای چرب، شیرین و شور آماده که مواد و ویتامین‌های مورد نیاز بدن را ندارند و باعث بروز بیماری‌های بسیاری می‌شوند.

۳- مصرف نوشابه‌های الکلی و اعتیادهای دیگر که عواقب و بدبختی‌های خاص خود را در بر دارند.

برای دستیابی به شادی پایدار لازم است انسان در اعتقاد، باور و روش زندگی خود تجدید نظر کند. چه چیزهایی به انسان شادی و سرور واقعی می‌بخشند؟ آیا دارایی، مکان زندگی و افرادی که با آنان زندگی می‌کنید باعث شادی شما می‌شوند یا حالت و وضعیت ذهنی خودتان؟

شناسایی عواملی که به شادی انسان کمک می‌کنند

افراد مختلف تعاریف مختلفی از شادی دارند و سرور و خرسندی خود را مرهون چیزهای کاملاً متفاوتی می‌دانند ولی به نظر من اکثر مردم توافق دارند که شادی آرامش خاطر و رضایت باطن است. شادی آن کیفیت زندگی است که همه آرزوی یافتنش را دارند و هرکسی می‌داند که از آن برخوردار است یا نه. من و شما هر دو می‌دانیم که شاد و خرسندیم یا نه.

برای شناسایی عوامل متشکله و مؤثر بر شادی ما، اینها را به سه گروه اصلی، یکی مثبت و دوتای دیگر منفی تقسیم کنم. گروه مثبت مستقیماً به افزایش شادی کمک می‌کند، در حالی که دو گروه منفی از شادی و خوشحالی انسان کاسته، بر رنج، غم، ناراحتی و افسردگی او می‌افزاید. عوامل گروه مثبت شادی که بعداً آنها را در رابطه‌ای با حرف (J) نشان خواهیم داد شامل موارد زیر است:

۱- عشق و محبت، ۲- امید به آینده، ۳- پیشرفت و موفقیت در کار، ۴- خوش بینی، ۵- خیر خواهی، ۶- سپاس-گزاری، ۷- رضایت، ۸- گذشت، ۹- مورد قدردانی قرار گرفتن.

دو گروه منفی شادی یا عوامل غم و رنج و افسردگی عبارتند از: گروه ناراحتی‌های جسمانی و گروه ناراحتی‌های عاطفی یا روانی. ناراحتی‌های جسمانی (که بعداً آنها را در رابطه‌ای با حرف (F) مشخص خواهیم کرد) از این قرارند:

۱- گرسنگی و سوء تغذیه، ۲- درد و بیماری و سایر ناراحتی‌های جسمانی.

شمار ناراحتی‌های عاطفی، احساسی یا روانی بسیار زیاد است. شاید بتوان بیش از ۵۰ ردیفه اخلاقی را ذکر کرد که از شادی کاسته و بر رنج، افسردگی و غم انسان می‌افزاید. برای افزایش شادی لازم است این ردای را تقلیل داده، سرانجام از خود دور کرد.

برای کوتاه شدن بحث، عناصر مربوط به ناراحتی‌های عاطفی، احساسی و روانی را به ۲۵ عامل زیر محدود می‌کنیم. به نظر من دفع ردائل اخلاقی ذکر شده به از بین بردن یا تقلیل سایر ردائل اخلاقی که در اینجا ذکر نشده‌اند کمک خواهد کرد.

عناصر منفی شادی یا ردائل اخلاقی زیر را (که به ترتیب الفباء مرتب شده‌اند) در رابطه یا معادله‌ای که در زیر مطرح خواهیم کرد با حرف (E) نشان می‌دهیم:

آرزو (برای کسب ثروت، شهرت و قدرت)، اضطراب، انتقام‌جویی، بدخواهی، تحقیر، ترس، تنفر و کینه، توقع، حسادت، حرص و زیاده‌خواهی، خشم، خشونت، خودپرستی، دل‌بستگی، دل‌تنگی، دورویی، ستم، سرزنش، شهوت، عجله، عصبانیت، عیب‌جویی، غصه، نومیدی و یأس، وسواس.

دانشگاه زندگی

برای فراگیری این درس مهم است که **بپذیریم** هر کدام از ما تجلی زیبا و منحصر به فردی از خداوند هستیم. اکثر مردم بر این باورند که ثروت، شهرت و قدرت به آنان شادی می‌بخشد که این فکر درستی نیست.

استفاده از یک شادی سنج برای اندازه‌گیری شادی

برای ارزیابی شادی می‌توانیم رابطه ساده زیر را بنویسیم و تمام عوامل یاد شده در قسمت قبل، یعنی عوامل افزایشنده یا کاهشنده شادی را در آن بگنجانیم. این رابطه، رابطه شادی سنجی نام دارد:

$$H=J-F-E \quad (۲)$$

می‌توان برای عوامل تشکیل دهنده E,F,J و در رابطه شادی‌سنجی **وزنه‌های** متفاوتی در نظر گرفت و از جدول شادی‌سنجی زیر برای ارزیابی شادی روزانه خود استفاده کرد. (۵ تا ۸)

ضرورت صرف وقت برای کسب شادی

برای آنکه شادی خود را افزایش دهیم باید طوری زندگی کنیم که اندازه شادی تمام عمرمان بیشینه باشد. یعنی حاصل جمع شاخص‌های فردی شادیمان حتی‌الامکان بیشتر و بیشتر شود. برای اینکه این اندازه را به **برترین** پایه آن برسانیم به حکم ضرورت باید از بذل وقت و کوشش دریغ نکنیم، درست همان طوری که وقتی به دانشگاه

می‌رویم تا تحصیلات عالی‌تری را دنبال کنیم و به مدارج بالاتری دست یابیم از صرف وقت ناگزیریم.

پرورش اعتقادات و باورهای جدید

سه سنگتراش مشغول کار بودند. عابری از آنان سؤال کرد «چه می‌کنید؟»

سنگتراش اول پاسخ داد: «همان طوری که می‌بینی، مشغول تراشیدن سنگ هستم»

دومی پاسخ داد: «برادر عزیزم! کار می‌کنم تا روزی خانواده‌ام را تأمین کنم»

سنگتراش سوم سرش را بلند کرد و با تبسمی بر لب و رضایتی عمیق در دل پاسخ داد: «مشغول ساختن مسجد

و معبدی هستم.»

هر سه نفر یک کار انجام می‌دادند ولی پاسخشان بستگی به اعتقاد و باورشان داشت. برای یکی، کار خسته-

کننده، برای دیگری وسیلهٔ امرار معاش و برای سومی کار با ارزشی بود. هر کاری می‌تواند برای عاملش شریف و با

ارزش باشد به شرطی که عامل، با دید خلاق به آن بنگرد و ارزش تلاش‌هایش را درک کند.

جدول شادی سنجی

ارزیابی روزانه شادی به کمک دامنه و امتیازهای پیشنهادی برای
تمام عوامل مؤثر بر شادی

تاریخ

نام

برای هر عامل عددی انتخاب کنید که در دامنه تعیین شده باشد					
تمام اعدادی را که برای عوامل زیر انتخاب می کنید با هم جمع کرده، حاصل را در ستون آخر بنویسید					
J-...	عشق (۰-۷۰) ...	امید (۰-۴) ...	پیشرفت (۰-۶) ...	خوش بینی (۰-۳) ...	خیرخواهی (۰-۲) ...
	سپاسگزاری (۰-۴) ...	رضایت (۰-۴) ...	گذشت (۰-۴)۰۰۰	مورد قدردانی قرار گرفتن (۰-۳) ...	
تمام اعدادی را که برای عوامل زیر انتخاب می کنید با هم جمع کرده، حاصل را در ستون آخر بنویسید					
F-...	گرسنگی و سوء تغذیه (۰-۱۰۰) ...			بیماری و ناراحتیهای جسمانی (۰-۱۰۰) ...	
	تمام اعدادی را که برای عوامل زیر انتخاب می کنید با هم جمع کرده، حاصل را در ستون آخر بنویسید				
E...	آرزو (۰-۴) ...	اضطراب (۰-۴) ...	انتقامجویی (۰-۴) ...	بدخواهی (۰-۴) ...	تحقیر (۰-۴) ...
	ترس (۰-۴) ...	تنفر (۰-۴) ...	توقع (۰-۴) ...	حسادت (۰-۴) ...	حرص (۰-۴) ...
	خشم (۰-۴) ...	خشونت (۰-۴) ...	خودپرستی (۰-۴) ...	دل بستگی (۰-۴) ...	دل تنگی (۰-۴) ...
	دورویی (۰-۴) ...	ستم (۰-۴) ...	سرزنش (۰-۴) ...	شهوت (۰-۴) ...	عجله (۰-۴) ...
	عصبانیت (۰-۴) ...	عیبجویی (۰-۴) ...	غصه (۰-۴) ...	نومیدی (۰-۴) ...	وسواس (۰-۴) ...
	اندازه‌های به دست آمده برای J و F و E را در رابطه شادی سنجی قرار دهید و H را محاسبه کنید.				
H=...	$H = J - F - E$ $= H \dots - \dots - \dots$ <p>اندازه شادی امروز شما = H</p>				
	اکنون درباره اندازه شادی امروز خود قدری تأمل کنید و روشهایی را که به وسیله آنها می‌توانید شادی خود را افزایش دهید در زیر بنویسید.				

به ما باورانده شده که با پول می‌توان همه چیز را خرید و با قدرت به همه چیز دست یافت و سپس شاد و خوشبخت شد. این اعتقاد علت اصلی همه بدبختی‌ها و مشکلات، از جمله آلودگی محیط زیست، در طی زندگی انسان بوده است.

اعتقاد راسخ دارم که برای دستیابی به شادی درازمدت باید نظام اعتقادی مبنی بر اصول زیر را در پیش گرفته و در خود پرورش دهیم:

۱- ما آفریده شده‌ایم تا شاد باشیم، می‌پذیرم که دستیابی به حدی از شادی که دلخواه من است امری است شخصی و وظیفه و مسئولیت آن بر عهده خودم است. علاوه بر این می‌پذیرم که برای به دست آوردن شادی باید تلاش کنم، زیرا هیچ چیز بدون تلاش به دست نمی‌آید.

۲- در زندگی شادی‌هایی به مراتب عمیق‌تر از لذات جسمانی وجود دارند که می‌توانیم به آنها دست یابیم. این کار نیاز به صرف وقت و تلاش و نیز صبر و حوصله دارد.

۳- خداوند از طریق نظام عظیم و دقیق خلقتش و با کمال محبت و سخاوت زندگی تمامی موجودات روی زمین، از جمله زندگی مرا (برحسب اعتقاداتی که داشته‌ام و تلاشی که کرده‌ام) تأمین کرده و باز هم تأمین خواهد کرد.

۴- لزومی ندارد نگران تأمین نیازهای زندگی‌ام باشم ولی لازم است سعی و کوشش کنم و باور داشته باشم که نظام خلقت نیازهایم را رفع خواهد کرد.

۵- از هیچ‌کس انتظاری ندارم. می‌دانم که نظام خلقت خداوندی از من همچون دیگران مراقبت می‌کند.

۶- می‌توانم بخشنده‌ام و سخاوت جهان را بیشتر متوجه خود کنم و بیاموزم که چگونه بیشتر مشمول لطف و عنایت خداوندی شوم تا به شادی عمیق‌تری دست یابم.

۷- اعتقاد دارم آنچه که تاکنون بر من رفته نتیجه افکار، رفتار، خواسته‌ها و آرزوهای خودم است که در گذشته به عالم عرضه کرده‌ام.

۸- اعتقاد دارم که آنچه تاکنون جهان یا نظام خلقت برایم فراهم کرده بهترین راه تأمین منافع و سعادت دراز مدت من بوده است.

۹- همیشه از نتیجه اعمالم راضی‌م و گلابه‌ای ندارم.

۱۰- سلامتی محیط‌زیست و سعادت و شادی تمام موجودات (به خصوص انسان‌ها) بر شادی و حالات روانی من اثر می‌گذارند، بنابراین، برای بیشینه کردن شادی خودم هم که شده باید برای شادیشان بکوشم.

انتخاب حرفه و شغل

هریک از ما برای امرار معاش به کاری مشغول هستیم. می‌توانیم از خود بپرسیم که آیا این کار به حال اجتماع مفید است یا خیر و آیا این شغل بهترین خدمتی است که می‌توانیم بکنیم یا نه. شاید به فکر تغییر شغل خود بیفتیم و دنبال کار بهتری بگردیم. هدف ما از این کار ممکن است دستمزد و درآمد بیشتر، فراگیری بیشتر یا **فایده اجتماعی بیشتر داشته باشد**. همه این انگیزه‌ها طبیعی هستند. اگر قرار باشد شغلی برگزینید که یکی از مزایای فوق را دربر داشته باشد، کدام را انتخاب می‌کنید؟ آیا حاضرید شغلی را انتخاب کنید که فایده اجتماعی بیشتر بوده ولی مزایای مالی چندانی **نداشته**، مجبور شوید خود و خانواده‌تان زندگی محقری را بگذرانید و از رفاه کمتری برخوردار باشید؟ چه خوب است اگر تنها معیارمان برای انتخاب شغل این باشد که بهتر و مؤثرتر به جامعه خدمت کنیم و فقط به قصد آمادگی برای چنین خدمتی تحصیل کنیم. نباید نگران باشیم که زندگی ما چگونه تأمین می‌شود زیرا نظام خلقت بر حسب باور و فعالیتیمان، نیازهای ما را تأمین می‌کند، بنابراین، فقط باید **وقت و هم** خود را صرف خدمت بی-ریا به مردم کنیم.

ارتباط ذهن و جسم

ذهن آدمی بسیار توانمند است. یقین دارم شما سرگذشت‌هایی را درباره این‌که ذهنیت، اعتقاد و باور یک بیمار بر بازیابی تندرستی یا در وخیم‌تر کردن وضع او نقش داشته است شنیده‌اید.

ارتباط ذهن با جسم به تازگی مورد بررسی و بازنگری زیست‌شناسان و پزشکان قرار گرفته است. دلبستگی دانشمندان به کشف این ارتباط از تعداد کتاب‌هایی که در چند سال گذشته نوشته شده پیداست. (۹ تا ۱۱) **نگاهی به این کتابها:**

دکتر دیپک چوپرا در مبحث ارتباط ذهن با جسم، در کتابش به نام تندرستی کامل: راهنمای کامل ذهن و بدن (۹) می‌گوید: «هیچ کس ثابت نکرده است که بیماری ضروری است. ما خود **بیماری** خویش را انتخاب می‌کنیم ولی از این انتخاب آگاه نیستیم. آرمان سلامتی کامل به تعادل کامل بستگی دارد. همه چیزهایی که می‌خوریم، می‌گوییم، می‌اندیشیم، می‌بینیم، انجام می‌دهیم و احساس می‌کنیم بر تعادل کلی ما تأثیر می‌گذارند.»

دکتر الیوت داچر در کتابش به نام مصونیت شناسی روانی-عصبی: برنامه نوین درمان ذهن و جسم (۱۰)، پژوهش-های جدید در زمینه ارتباط ذهن و جسم و روح را مرور و نتایج زیر را استخراج کرده است:

«به نظر می‌رسد که مغز با برگرداندن و ترجمه محتوی ذهن، نگرش‌ها و دریافته‌های ما به تکانه‌های عصبی و شیمیایی حیاتی (بیوشیمی) نقش مدیریت مرکزی را بازی می‌کند. مغز از راه دستگاه عصبی که متشکل از رشته عصب-هایی است که از مغز به سایر اعضای بدن امتداد می‌یابند و نیز مواد شیمیایی حیاتی که در سراسر بدن در گردشند با بدن ارتباط برقرار می‌کند».

دکتر داچر اضافه می‌کند:

«ما اکنون می‌پذیریم که انسان می‌تواند از راه نگرش‌ها و افکارش باریکترین و دقیقترین جنبه‌های بیوشیمی و فیزیولوژی جسم خود را تنظیم کند. پس آدمی می‌تواند به اختیار خود موجب توانایی یا ناتوانی دستگاه حفاظتی بدن خویش شود و به همین ترتیب بر کارکرد دیگر دستگاه‌های بدنش نیز تأثیر بگذارد.»

خانم دکتر لوئیزال هی در کتابش به نام شفای زندگی (۱۱) عوامل ذهنی بیماری‌های جسمانی را مورد بحث قرار می‌دهد و برای غلبه بر آنها راه‌هایی متفاوتی پیشنهاد می‌کند. دکتر «هی» معتقد است که هر بیماری را الگوی ذهنی خاصی به وجود می‌آورد و تندرستی در صورتی حاصل می‌شود که الگوی ذهنی ایجادکننده آن بیماری وارونه شود. او خود را مثال می‌زند و از غلبه بر بیماری سرطان پیشرفته خود سخن می‌گوید.

دکتر «هی» سپس اضافه می‌کند: «اگر می‌خواهیم سالم زندگی کنیم باید شاد بیندیشیم. هرچه از ذهن و زبان ما تراوش می‌کند به همان سان به ما باز می‌گردد. سخنان و اندیشه‌هایتان را دگرگون کنید، آنگاه دگرگونی زندگیتان را نظاره کنید. راه مهار و کنترل زندگی به گزینش واژه‌ها و اندیشه‌ها بستگی دارد.» دکتر «هی» جدولی تدوین کرده است که ارتباط بیماری‌های مختلف را با عوامل ذهنی به وجود آورنده آنها نشان می‌دهد. «هی» دریافته است که این الگوهای ذهنی عامل بیشتر بیماری‌ها هستند: عیب‌جویی، خشم، سرزنش و نارضایتی. (۱۱) تقریباً همه عوامل بیماری‌زایی که خانم دکتر «هی» در این جدول آورده است تقریباً همان‌هایی هستند که ما به عنوان عوامل ناشادی برشمردیم.

شادی و تندرستی ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند، یعنی اگر آدمی بخواهد شادتر باشد باید عواملی را که موجب ناشادی او می‌شوند از بین ببرد یا به حداقل برساند. از سوی دیگر، اگر بخواهد تندرست باشد باز هم باید زندگی‌اش را از این عوامل تهی کند. با رجوع به رابطه شادی سنجی (H=J-F-E) ملاحظه می‌کنیم که با کم کردن و زدودن عوامل ناشادی (E) می‌توانیم هم شادی خود را افزایش دهیم و هم تندرست باشیم. به طور خلاصه می‌توانیم

بگوییم: «اگر می‌خواهیم سالم باشیم باید شاد باشیم.» اخیراً پژوهشگران دریافته‌اند که کارایی با شادی رابطه مستقیم دارد. سالها پیش پژوهشگران کشورهای صنعتی دریافته بودند که تنظیم میزان روشنایی، دما، رطوبت نسبی، سرعت هوا، سر و صدای اطراف و غیره بر افزایش کارایی افراد در کارخانجات و ادارات اثر مستقیم دارند. کشف ارتباط شادی با کارایی دستیافت جدیدی است. بنابراین: یک راه بسیار مؤثر در افزایش بهره‌وری در محیط کار استفاده از نیروی انسانی شاد است.

معتقدم پیشرفت علمی، صنعتی و اقتصادی جوامع مرهون وجود سه خصلت صداقت (در گفتار، کردار و رفتار)، مراعات حقوق دیگران و پشتکار است. پرورش این سه ارزش انسانی می‌تواند به کاهش و زدودن عوامل متشکله ناشادی و افسردگی (E) کمک کرده و انسان را شادتر کند. بنابراین، می‌توان گفت که پیشرفت علمی، صنعتی و اقتصادی جامعه نیز با شادی آن جامعه ارتباط مستقیم دارد. خلاصه اینکه: اگر می‌خواهیم سالم باشیم و اگر می‌خواهیم پیشرفت کنیم باید شاد باشیم و در این میان پاک‌ی هوا، برنامه غذایی و خوراک مناسب نیز حائز اهمیت است.

خلاصه مراحل دستیابی به شادی

در این بحث برای دستیابی به شادی رهنمودهایی ارائه و روش‌هایی را پیشنهاد کردیم. قسمتی از راه دستیابی به شادی، عشق ورزیدن و احترام گذاردن به طبیعت و محیط‌زیست و نیز ارج نهادن به همه موجودات است. این روش زندگی متعادلی را ایجاد می‌کند. باید سقفی برای آرزوهای خود قائل شویم، در مصرف انرژی و سایر منابع طبیعی صرفه‌جویی کنیم و آلودگی محیط‌زیست را کاهش دهیم. استمرار این روش در زندگی، برای ما و جامعه، شادی پایدار به ارمغان خواهد آورد.

در اینجا چکیده مراحل پیشنهاد شده در این بحث برای دستیابی به شادی فردی و اجتماعی ارائه می‌شود. (برای استفاده بیشتر از قدرت تلقین، در بیان مطالب از ضمیر اول شخص مفرد استفاده می‌کنیم) (۵ تا ۸):

- ۱- می‌پذیرم که برای شاد بودن زندگی می‌کنم و می‌پذیرم که در زندگی شادمانی‌هایی وجود دارند که از لذات جسمانی بسی عمیق‌ترند.
- ۲- می‌پذیرم که من خود به تنهایی مسئول شادی خود هستم و با نگرش مناسب و سخت‌کوشی می‌توانم به آن دست یابم.

- ۳- می‌پذیرم که شادی و سعادت عمیق را می‌توان از راه عشق ورزیدن بی‌چشمداشت و خدمت بی‌ریا به دست آورد.
- ۴- بسته به علایق و استعدادها، کمر به انجام مؤثرترین و مهمترین خدمتی می‌بندم که می‌توانم. وقتی برای کار یا حرفه‌ای برنامه ریزی می‌کنم، با کمال علاقه خود را برای خدمت مؤثرتر آماده کرده، مجسم می‌کنم که در آن کار و حرفه کاملاً موفق هستم.
- ۵- می‌پذیرم که نظام آفرینش بسیار سخاوتمند و کاملاً غنی است و کلیه نیازهای مرا با توجه به افکار و کوشش‌هایم برآورده می‌کند، پس من به هیچ‌کس نیاز ندارم. هیچ‌گاه نگران معاش خود نیستم چون به خداوند توکل می‌کنم. او به وسیله نظام آفرینشش زندگی مرا تأمین می‌کند.
- ۶- در خدمتی که در پیش می‌گیرم هرگز به ثروت، شهرت یا ثمره کارهایم نمی‌اندیشم. فقط بی‌چشمداشت و بی‌ریا و در کمال عشق و محبت، خدمت می‌کنم. اگر این خدمت ثروت و شهرتی برایم به همراه آورد هرگز به آن دل نمی‌بندم، مغرور نمی‌شوم و از آن برای خدمت مؤثرتر و بیشتر استفاده می‌کنم.
- ۷- از همه دانش و توانایی‌های خود برای برنامه‌ریزی و اجرای کاری که می‌خواهم انجام دهم استفاده می‌کنم و نتیجه را هرچه باشد می‌پذیرم و در همه حال راضی و تسلیم رضای خدا هستم.
- ۸- می‌پذیرم آنچه بر سر من می‌آید و هر موقعیتی که در آن قرار دارم، نتیجه افکار، اعمال، خواسته‌ها و آرزوهای خود من در گذشته است که نظام آفرینش با کمال قدرت، عشق و محبت برایم فراهم کرده است.
- ۹- می‌پذیرم که با توجه به هدف زندگی، این بهترین موقعیت ممکن برای پیشرفت معنوی و بیشینه شدن شادی من در تمام عمر است.
- ۱۰- تنها به صفات نیک کسانی می‌اندیشم که ذهن مرا به خود مشغول می‌کنند. فهرستی از این صفات را آماده می‌کنم تا هرگاه کاستی‌های آنها به ذهنم خطور کردند بتوانم به آن رجوع کرده، نیکی‌های آنها را ببینم. برای هرکس و هر چیزی که می‌بینم یا به آن می‌اندیشم طلب خیر می‌کنم.
- ۱۱- از بین الگوهای عشق، خدمت یا تقوی یک یا چند نفر - چه از زندگان چه از درگذشتگان - را به عنوان استاد و مراد خود انتخاب کرده، با آنان از راه «دل» دائماً عاشقانه ارتباط برقرار می‌کنم و به آنان می‌اندیشم و اجازه می‌دهم که فکرشان ذهن مرا مشغول کند. درباره استادان خود، به خصوص روش زندگی و گفته‌های آنان، بسیار مطالعه می‌کنم و هر وقت که ذهنم دچار سردرگمی شد، به سوی آنان هدایتش می‌کنم. همیشه به یاد استادان خود هستم.

۱۲- اکرام و احترام دیگران را در خود پرورش می‌دهم و هیچ‌گاه به عمد به کسی یا چیزی آزار نمی‌رسانم. به همین سیاق، حرمت محیط زیست را حفظ کرده، به آن آسیبی نمی‌رسانم. زندگی متعادل در پیش می‌گیرم، تا حد امکان در مصرف همه چیز قناعت می‌کنم و اگر مقدور باشد آنها را دوباره به کار می‌برم و برای بازیافت و یا استفاده مجدد به کارخانه تولید کننده می‌فرستم.

زندگی خیلی شیرین است اگر ما به افرادی که در زندگیمان هستند و به جریانات و وقایعی که برایمان رخ می‌دهند به صورت فرصت‌هایی برای محبت و خدمت بی‌چشمداشت و فرصت‌هایی برای پرورش ارزش‌های انسانی و حذف یا کاهش ردائل اخلاقی در خود نگاه کنیم.

استفاده از فرضیه‌های دانشگاه زندگی و شادی و زندگی در مدیریت

در ارتباط با مطالبی که در فرضیه‌های دانشگاه زندگی و شاد زیستن گفته شد و برای بیشینه کردن شادی مدیران و همکارانشان و برای بهبود بهره‌وری در محیط کار، از مدیران دعوت می‌شود تا به نکات زیر توجه کنند: (۱۲)

۱- همکاران خود را صمیمانه دوست بدارید و وظیفه اصلی خود را محبت ورزیدن به تمام افرادی که با شما کار می‌کنند بدانید و شغل خود را فرصتی برای خدمت‌گزاری قلمداد کنید.

۲- سعی کنید بیشتر رهبری کنید و کمتر مدیریت. یک رهبر با دید و نگرش وسیعی که دارد می‌گوید چه اموری را لازم است یا خوب است سازمان مربوطه انجام دهد. مدیر برنامه‌ریزی می‌کند تا آن امور چگونه به بهترین نحو انجام شوند.

۳- بپذیرید که شما با افکار و اعمال امروزتان فردای خود را طراحی می‌کنید.

۴- آنچه را که می‌خواهید به دست آورید ابتدا آن را «در ذهن خود ببینید.» توجه داشته باشید که برای موفقیت و دستیابی به یک چیز سه شرط لازم و کافی زیر باید برقرار باشند: **خواستن، باورداشتن و تلاش کردن.**

۵- نقش خود را در حوزه فعالیت خویش مانند نقش یک آرشیتکت در ساخت بنای یک ساختمان بدانید. یک آرشیتکت، ساختمان را ابتدا در ذهن خود می‌بیند و سپس با کشیدن نقشه این تصویر ذهنی را به مهندسان و سازندگان ساختمان منتقل می‌کند. او ساخت و عملیات ساختمانی را از ابتدا تا انتها زیر نظر دارد. آرشیتکت تمام مسئولیت خوبی و بدی ساختمان ساخته شده را می‌پذیرد. بنابراین، نقش شما طراحی،

- هدایت و نظارت است نه «به اصطلاح آوردن خاک و آجر و ساختن دیوار و غیره».
- ۶- برای سازمان یا حوزه‌ای که در آن فعالیت می‌کنید تعیین کنید مأموریت یا رسالت (MISSION) شما و سازمان شما چیست. این رسالت را با مشورت با مدیران ارشد خود و پس از بحث و گفتگوی فراوان با آنان، و پس رسیدن به یک نظر واحد، تعیین کنید.
- ۷- با توجه به رسالت تعیین شده، از مدیران ارشد خود بخواهید تا با مشورت با کارکنان، رسالتی برای واحد خود تعیین کنند و شعار رسالت تعیین شده را در نقاط مختلف نصب کنند تا آن را همیشه به خاطر داشته باشند. این شعار رسالت نیز باید با نظر و توافق کلیه کارکنان آن واحد تهیه شود.
- ۸- تعیین کنید نقش‌های مهم شما در جهت رسالت تدوین شده چیست. سعی کنید برای ایفای این نقش‌ها اهداف و برنامه‌های کوتاه‌مدت، میان‌مدت و درازمدت داشته باشید.
- ۹- به اموری بپردازید که در جهت رسالت تعیین شده قرار دارند و مهم هستند. اولویت‌ها را تشخیص دهید. وقت خود را صرف کارهای کم‌اهمیت نکنید. (به گل‌هایی آب بدهید که می‌خواهید رشد کنند و شکوفا شوند. سعی کنید به علف‌های هرزه آب ندهید).
- ۱۰- پیاموزید که در برنامه درازمدت و در جهت شعار رسالت خود لازم است به چیزهایی «نه» و به چیزهایی «آری» بگویید.
- ۱۱- سعی کنید به اموری بپردازید که مستقیماً زیر نفوذ شما قرار دارند و می‌توانید درباره آنها کاری انجام دهید.
- ۱۲- اگر می‌خواهید رفتار اشخاص را تغییر دهید، تصویری را که از نقش خود دارند عوض کنید.
- ۱۳- دارای ذهنیت فراوانی باشید، یعنی بپذیرید که نظام آفرینش بسیار سخی است و همان‌طور که نیازهای دیگران را برآورده می‌کند، بر حسب سعی و کوشش و اعتقاد و باورتان، نیازهای شما را نیز تأمین می‌کند.
- ۱۴- از پیشرفت و موفقیت دیگران شاد شوید.
- ۱۵- سعی کنید با تفویض امور به همکاران و به وجود آوردن عشق و انگیزه در آنان و امکان خلاقیت و ابتکار برای همکاران، بهره‌وری سازمان خود را افزایش دهید. لازم است در این مورد انتظارات خود را از همکاران و مدت زمانی را که باید کاری انجام شود معین کنید و نتایج مورد نظر را مجسم کنید و کاری کنید که همکاران نیز بتوانند آن نتایج را مجسم کنند.

- ۱۶- در مذاکرات خود با دیگران و برای عقد قراردادهای همکاریها «برنده/برنده» فکر کنید، یعنی تمام افراد ذینفع برنده باشند. این فلسفه جامع زندگی است.
- ۱۷- به جای رقابت در محیط کار رفاقت ایجاد کنید تا به جای یک فرد تمام گروه برنده باشند.
- ۱۸- چنانچه در اجرای طرحی همه نمی‌توانند برنده باشند بهتر است آن طرح را رها کنید.
- ۱۹- در مذاکرات خود سعی کنید که مسائل و نکات را از دید طرف مقابل ببینید و ابتدا به او گوش دهید تا زمانی که او بپذیرد که شما نقطه نظرات او را درک کرده‌اید. سپس از طرف مقابل بخواهید که به شما گوش فرا دهد. سعی کنید قبل از تجویز تشخیص دهید.
- ۲۰- در نگرش برنده/برنده باید چهار مرحله زیر را در نظر گرفت:
- الف- مسئله را از دیدگاه مقابل ببینید و نیازها و نگرانیهای او را حتی بهتر از خودش درک و بیان کنید؛
- ب - نگرانی‌ها یا نکته‌ها و مسائل عمده و کلیدی را مشخص سازید؛
- ج - معلوم کنید کدام نتایج راه‌حل‌های مطلوب یا قابل قبول خواهند بود؛
- د- سایر راه‌حل‌ها و امکانات تازه‌ای را که می‌توانند همان نتایج را ایجاد کنند مشخص سازید.
- ۲۱- جوهر گوش فرا دادن ناشی از همدلی موافقت با طرف مقابل نیست. فقط عمیقاً به او گوش می‌دهید تا حرف او را بفهمید، وضعیت او را درک کنید و از چشم او به مسائل نگاه کنید.
- ۲۲- در مذاکرات به طرف مقابل دقیقاً گوش فرا دهید و در نهایت احترام ارتباط برقرار سازید، آنگاه توانایی‌های خلاق خود را به کار ببرید تا راه‌حلهایی تازه و امکاناتی سرشار از منافع متقابل با نگرش برنده/برنده ایجاد شود.
- ۲۳- وقتی به مشکلی بر می‌خورید افکار منفی به خود راه ندهید و کلمات منفی بر زبان جاری نکنید. سعی کنید مشکل را برطرف کنید.
- ۲۴- بپذیرید که موقعیتی که امروز در آن قرار دارید نتیجه اعمال و افکار گذشته خود شماست. شما با افکار و اعمال امروزتان آینده خود را طراحی می‌کنید. شما خود آرشیتکت «خانه‌ای» هستید که بعداً در آن زندگی خواهید کرد. امروز آنچه را که دیروز کاشتید درو می‌کنید و فردا بذری را که امروز می‌کارید.
- ۲۵- هرگز به انسانها به چشم وسیله و ابزار نگاه نکنید و با آنان همیشه با احترام و محبت رفتار کنید. گوته می‌گوید: با انسانها آنگونه رفتار کنید که می‌توانند و باید باشند تا بدان گونه شوند که می‌توانند و باید باشند.

- ۲۶- قدرت خود را در توجه به نقاط ضعف دیگران به دست نیاورید.
- ۲۷- بپذیرید که آنچه در سر شما می‌گذرد و باور دارید جهان شما را می‌آفریند و نگرشی که به امور دارید نشأت گرفته از طرز تفکر یا شیوه عملکرد شماست.
- ۲۸- توجه داشته باشید که افراد، دنیا را نه تنها آن طور که هست، بلکه آن طور که آنان هستند می‌بینند.
- ۲۹- سعی کنید رفتارتان مبتنی بر ارزش‌های والای انسانی باشد نه واکنشی به موقعیت‌ها، اوضاع، شرایط و احتمالاً رفتار ناپسند دیگران. نسبت به ژرف‌ترین ارزش‌ها متعهد و در زندگی دارای تمامیت (INTEGRITY) باشید.
- ۳۰- یک عمل را بنویسید که اکنون آن را انجام نمی‌دهید ولی اگر آن را به طور منظم انجام دهید در زندگی حرفه‌ای‌تان تغییری مثبت و بسیار مهم می‌گذارد. تعیین کنید چگونه می‌توانید این عمل را انجام دهید.
- ۳۱- سعی کنید با تکیه بر معنویت و تعالیم دینی، با برنامه غذایی و ورزش و تفریح مناسب به یک آرامش و رضایت باطن و شادی زایدالوصف دست یابید و عمری پر از توکل و عاری از اضطراب داشته باشید.

منابع

- ۱- مهدی بهادری نژاد، دانشگاه زندگی، چاپ چهارم، ۱۳۸۱، انتشارات کاروان، تهران.
- 2- MEHDI N. BAHADORI, THE UNIVERSITY OF LIFE, 1993 (NEW EDITION), BLUE DOLPHIN PUBLISHING, NEVADA CITY, CALIFORNIA, USA.
- 3- MEHDI N. BAHADORI, LA UNIVERSIDAD DE LA VIDA, 1997, ERREPAR, BUENOS AIRES, ARGENTINA.
- ۴- مهدی بهادری نژاد، عشق و انتروپی و راه زندگی، نشریه علمی و پژوهشی شریف، سال دهم، شماره ۹، آذر ۱۳۷۳، صفحات ۵۱ تا ۶۰.
- ۵- مهدی بهادری نژاد، شادی و زندگی، چاپ سوم، ۱۳۸۲، انتشارات مدیسه، تهران.
- 6- MEHDI N. BAHADORI, LOVE TO BE HAPPY THE SCERETS OF SUSTAINABLEJOY, 1994. BLUE DOLPHIN PUBLISHING, NEVADA CITY, CALIFORNIA, USA.
- 7- MEHDI N. BAHADORI, AMA PARA SERFELIZ: EL SECRETO DELA ALEGRIA DE VIVIR, 1995, EDAF, MADRID, SPAIN.
- 8- MEHDI N. BAHADORI,
[http:// www. Happinometry. Com](http://www.Happinometry.Com)

- 9- DEEPAK CHOPRA, PERFECT HEALTH: THE COMPLETE MIND/BODY GUIDE, 1991.
HARMONY BOOKS, NEW YORK.
- 10- ELLIOTT S.DACHER,
PSYCHONEUROIMMUNOLOGY (PNI): THE NEW MIND /BODY
HEALTHING PROGRAM, 1991, PARAGON HOUSE, NEW YORK.

۱۱- لوئیز ال هی، شفای زندگی، ترجمه گیتی خوشدل، ۱۳۶۹، انتشارات دنیای مادر، تهران.

۱۲- استفان کاوی، هفت عادت مردمان مؤثر، ترجمه گیتی خوشدل، ۱۳۸۲، نشر پیکان، تهران.