

**بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ**



# ذهن قوی

هنر قدرت درونی برای غلبه بر مشکلات زندگی

تألیف:

ریوهو اوکاوا

بنیان‌گذار علم شادی

مترجمین:

دکتر لیلا حیدریانی    دکتر مجید کرامتی مقدم

عنوان کتاب	ذهن قوی، هنر قدرت درونی برای غلبه به مشکلات زندگی
عنوان اصلی	THE STRONG MIND: The Art of Building the Inner Strength to Overcome Life's Difficulties
نویسنده:	ریو هو اوکاوا
مترجمین:	دکتر لیلا حیدریانی، دکتر مجید کرامتی مقدم
نام اصلی نویسنده	Ryuhō Okawa
مشخصات ظاهری	: ۱۱۹ صفحه
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۰۳۴۱-۶-۳
موضوع	راه و رسم زندگی
رده بندی کنگره	BF۶۳۲:
رده بندی دیویی	۱۵۳/۴۲:
شماره کتابشناسی ملی	۹۵۰۴۲۶۹:
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیپا
ناشر	: نگرش مدیران
قیمت	: ۱۶۵۰۰۰ تومان
نوبت چاپ	: چاپ اول زمستان ۱۴۰۲
تیراژ	: ۱۰۰۰ نسخه
دفتر انتشارات: اراک، میدان امام خمینی، ساختمان کسب و کار طبقه هشتم واحد ۸۰۲	
کدپستی: ۳۸۱۹۹۵۴۵۴۱      تلفن: ۰۹۱۲۵۵۵۰۰۰۹	
ایمیل: Mohsenlotfi1123@gmail.com	
فروشگاه اینترنتی: i-markazi.ir	
تلفن فروشگاه: ۰۸۶۳۴۱۳۴۰۱۷	
<p>کلیه حقوق و حق چاپ متن و عنوان کتاب که به ثبت رسیده است، مطابق با قانون حقوق مؤلفان و مصنفان مصوب ۱۳۲۸ محفوظ و متعلق به انتشارات نگرش مدیران می باشد. هر گونه برداشت، تکثیر، کپی برداری به هر شکل (چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی) بدون اجازه ی کتبی از انتشارات نگرش مدیران ممنوع بوده و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.</p>	



تقدیم به

معلم فقید مصیب (فرہاد) میر اسماعیلی

## فهرست مطالب

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۸	پیشگفتار
۱۰	فصل اول: مقابله با بحران‌های زندگی
۱۲	۱. بحران‌های زندگی هر دهه یک بار اتفاق می‌افتند.
۲۰	۲. کلیدهای عبور از بحران‌های خانوادگی در چهل سالگی و بالاتر از آن
۲۴	۳. خدا رو شکر که هیچ اتفاق وحشتناکی رخ نداده است.
۲۵	۴. آگاهی از توانایی‌های خود و تقویت آن‌ها
۲۷	۵. تحت هر شرایطی چراغ درونی خود را روشن نگه دارید، تا خود را گم نکنید.
۳۰	فصل دوم: زندگی با یک قلب قوی
۳۲	۱. تجربیات پدر من از فقر، بیماری و درگیری
۴۱	۲. نامه نویسی از ترس شکست و از دست دادن توانایی
۴۵	۳. کلیدهای ضروری برای زندگی با قلب قوی.
۵۰	فصل سوم: پرورش بلوغ درونی
۵۲	۱. ارتقاء رشد شخصی
۵۴	۲. کمتر به خود و بیشتر به دیگران فکر کنید
۵۶	۳. ذهن خود را به روی استانداردهای مختلف ارزش‌ها باز کنید
۶۳	۴. بخشش راه بلندی به سوی خوشبختی است
۶۹	۵. همه ما وظیفه داریم که شاد باشیم
۷۲	فصل چهارم: پرورش قدرت درونی
۷۴	۱. یافتن مسیر مناسب در زندگی
۷۸	۲. ایفای مسئولیت‌های خود به عنوان یک انسان
۸۳	۳. توسعه حس انصاف و بی خودی

۸۸	۴. دانستن زمان عبور از چراغ
۹۰	۵. ستایش کردن از صمیم قلب
۹۶	<b>فصل پنجم: قدرت ذهن قوی</b>
۹۸	۱. پرورش ذهن قوی
۱۰۲	۲. ایجاد یک روح مشتاق و یک قلب تزلزل ناپذیر
۱۰۶	۳. سه مرحله رشد شخصیت
۱۱۳	۴. استفاده از قدرت فوق العاده ذهن قوی
۱۱۶	<b>پسگفتار</b>

## پیش‌گفتار

در کتاب ذهن قوی، من ایده‌های اساسی ارائه می‌دهم که نشان‌دهنده تفکر من در مورد باورهای ذهنی است که باید پرورش دهیم و همچنین فلسفه من در مورد زندگی در دوره‌ای که من به عنوان یک رهبر مذهبی مطرح بودم، را نشان می‌دهد. صفحات این کتاب راه‌های غلبه بر موانع و محدودیت‌های زندگی را نشان می‌دهد (ویژگی‌های انسانی است که شما را قادر می‌سازد به موفقیت بزرگ و اسرار حیاتی برای پیروزی در زندگی خود برسید).

آنچه در طی چند دهه گذشته پس از بیداری معنوی‌ام گذرانده‌ام، قلب و ذهن من را تقویت کرده و به من کمک می‌کند تا ظرفیت و عمق خود را به عنوان یک شخص پرورش دهم. در این دوره، طعم رنج و اندوه را تا حدی چشیده‌ام که یک فرد عادی تجربه نکرده است.

در طول سال‌ها، من مجموعه گسترده‌ای از آثار و سخنرانی‌های منتشر شده را تهیه کرده‌ام که شامل طیف متنوعی از دیدگاه‌هاست، و همه آنها نمایانگر روزهایی است که من برای پرورش یک ذهن قوی به سختی طی کرده‌ام. هر روز، همچنان که مسائل و مشکلات به صورت پی‌درپی اتفاق می‌افتاد، من همواره سعی می‌کردم ذهن ضعیف را به ذهن قوی تبدیل کنم. و همین‌طور که مسیر پیشرفت خود را طی کرده‌ام، خود تغییر یافته‌ام همیشه آنجا بوده و مراقب هر قدم من در این سفر بوده است.





## فصل اول

مقابله با بحران‌های زندگی



## ۱. بحران‌های زندگی هر دهه یک بار اتفاق می‌افتند.

پیام مهم ضرب‌المثل "هفت بار زمین خوردی، هشت بار بلند شو"

من می‌خواهم این فصل را با بحث در مورد یک ضرب‌المثل رایج ژاپنی آغاز کنم، "هفت بار زمین خوردی، هشت بار بلند شو" که ذهنی را توصیف می‌کند که هرگز تسلیم نمی‌شود. در واقع، من همیشه فکر می‌کردم که این ارقام کمی عجیب است. اگر هفت بار زمین خوردید، فقط می‌توانید هفت بار بلند شوید. بنابراین مدتی بود که فکر می‌کردم چگونه ممکن است هفت بار زمین خورد اما هشت بار بلند شد. اما فهمیدم که نکته اصلی در اینجا احتمالاً این است که ما باید مصمم باشیم که با هر بار زمین خوردن یک بار اضافی متحمل شویم. به عبارت دیگر، اگر هفت بار اتفاقات بدی برای ما افتاد، باید هشت کار خوب انجام دهیم تا در پایان بتوانیم نتیجه مثبتی داشته باشیم. من معتقدم که این حرف یک حرف بسیار مهم است. اگرچه از نظر فنی اعداد جمع نمی‌شوند، اما این مطلب، اهمیت داشتن یک ذهن مقاوم را نشان می‌دهد. ما باید آماده باشیم که هر بار که با امتحان‌ها و سختی‌های زندگی روبرو می‌شویم، روی پاهای خود بایستیم.

به نظرم جالب است که اعداد به کار رفته در این ضرب‌المثل، "هفت و هشت"، به نظر می‌رسد با میانگین تعداد بحران‌های اساسی که ما در طول چندین دهه زندگی در این دنیا با آنها روبرو می‌شویم، مطابقت دارد. این ممکن است یک بیش‌کوچکی باشد که در قالب یک ضرب‌المثل زنده مانده است تا به ما کمک کند تا مشکلات یک عمر را پشت سر بگذاریم. در طول زندگی خود، ما به طور متوسط با حدود هفت موقعیت بحرانی روبرو هستیم که می‌تواند به عنوان مانع، برای ما بازدارنده باشد، بنابراین ما باید آماده

باشیم که هشت بار برخیزیم تا زندگی خود را مثبت پایان دهیم. این بدان معنی است که تقریباً هر ده سال با یک تقاطع اصلی زندگی روبرو می‌شویم.

### دوران کودکی: یک دوره بحران در خانواده

اولین دوره‌ای که در آن دچار بحران می‌شویم معمولاً در حدود ده سالگی یا در کلاس پنجم یا ششم است. این اغلب شامل مشکلات خانوادگی است: مشاجره، طلاق یا اخراج. این مسأله همچنین می‌تواند یک مشکل مرتبط با مدرسه مانند درگیری با دوست، قلدری یا گریز از مدرسه باشد. اینها مسائلی است که ما اغلب در کودکی با آنها روبرو می‌شویم.

### بیست سالگی: یک دوره زمانی که ما از اولین و بزرگترین شکست خود در بزرگسالی رنج می‌بریم.

دومین بحران بزرگ معمولاً در حدود بیست سالگی اتفاق می‌افتد، که چند سال هم طول می‌کشد. همه قبل از رسیدن به بزرگسالی آزمایش می‌شوند. این آزمون ممکن است شامل انتخاب یک مسیر دانشگاهی یا شغلی باشد. همچنین در این دوره است که ما برای شروع روابط جدی یا یافتن شرکای زندگی تلاش می‌کنیم. و این غالباً اولین ناامیدی ما را در بزرگسالانی ایجاد می‌کند که تأثیری تغییردهنده بر زندگی ما دارند. این یک تجربه معمولی است که ما در اواخر نوجوانی یا اوایل بیست سالگی تجربه می‌کنیم.

### سی سالگی: یک دوره زمانی که توانایی و قابلیت ما برای خودمان و خانواده اثبات شده است.

ما معمولاً حدود سی سالگی از نظر مالی کاملاً مستقل می‌شویم. در این دوره توانایی ما در اعتماد به نفس واقعی مورد آزمایش قرار می‌گیرد. ما ممکن است با چالش مالی روبرو شویم بدون اینکه از حمایت دیگران مطمئن باشیم. اگر ازدواج کرده باشیم، ممکن است با نگرانی در مورد توانایی خود در تأمین هزینه‌های خانواده روبرو شویم. در هر صورت، اتفاقی خواهد افتاد که صلاحیت ما را به عنوان یک فرد بزرگسال مستقل در اواخر دهه بیست یا اوایل سی سالگی اندازه‌گیری کند.

## چهل سالگی: یک دوره زمانی که ما با مشکلات کاری یا مشکلات بهداشتی روبرو هستیم.

با نزدیک شدن به چهل سال، دو نوع چالش اساسی وجود دارد که احتمالاً با آنها روبرو خواهیم شد. در این زمان، بسیاری از ما به پست‌های مدیریتی در سطح متوسط رسیده‌ایم. ما با موضوعات مربوط به ارتقاء شغل روبرو هستیم، که اغلب معیار پیشرفت حرفه‌ای ما در سمت‌های بالای اجرایی است. اما از نظر آماری، متأسفانه بیش از نیمی از کارمندان در طول زندگی خود هرگز از موقعیت‌های مدیریتی سطح متوسط عبور نمی‌کنند. این درصد ممکن است بسته به شغل یا صنعت متفاوت باشد، اما در هر زمینه کم و بیش یکسان است. در شرکت‌های بازرگانی و سایر شرکت‌های تجاری که تعداد زیادی مدیر دارند، حدود نیمی از کارکنان می‌توانند به سمت‌های مدیریت میانی برسند. اما در شرکت‌های تولیدی با نیروی کار زیاد، تنها حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از کارکنان می‌توانند به پست‌های مدیریتی دست یابند. این نمونه‌ای از موانع احتمالی موفقیت است که ممکن است در زندگی کاری خود با آن روبرو شویم. همچنین ممکن است با بحران‌های مربوط به سلامتی یا خانواده روبرو شویم. اگر در حین کار تمام وقت در حال تشکیل خانواده هستید، با نزدیک شدن به چهل سالگی، کاهش خستگی برای شما دشوارتر خواهد بود. مشغله‌های زندگی روزمره ممکن است شروع به آسیب رساندن به بدن شما کند و باعث مشکلات سلامتی شود. وضعیت شما اغلب ممکن است با مشکلات خانوادگی که فرزندان شما را درگیر می‌کند، بدتر شود، زیرا مشکلات کودکان با افزایش سن جدی‌تر و بیش‌تر می‌شوند. چهل سالگی اغلب نقطه عطفی برای بدن ما است. ما بسیاری از علائم و مشکلات سلامتی را تجربه می‌کنیم که در ایام جوانی تجربه نکرده‌ایم. در این دوره تغییرات هورمونی اتفاق می‌افتد و بسیاری از خانم‌ها از اواخر دهه چهل و اوایل دهه پنجاه یائسگی را تجربه می‌کنند. در ابتدا، بسیاری از آنها متوجه نمی‌شوند که علائم یائسگی را تجربه می‌کنند، بنابراین در مورد اینکه چرا احساس ناراحتی می‌کنند یا دچار فراز و نشیب‌های عاطفی می‌شوند، گیج می‌شوند. و از آنجا که آنها خودشان علل را نمی‌فهمند، به دنبال کمک نمی‌روند و در نهایت بیش از آنچه مجبور هستند، رنج می‌برند. به عنوان مثال، ممکن است ناگهان خود را قادر به کنترل احساسات خود نبینید، بدون هیچ دلیل مشخصی عصبانی

شوید، و آن را به عهده یکی از اعضای خانواده بگذارید، حتی اگر شما به خوبی می‌دانید که این نوع رفتار واقعیت شما نیست. این نوع آزمایش اغلب در چهل سالگی در انتظار ما است.

### پنجاه سالگی: دوره‌ای که با واقعیت پیری روبرو می‌شویم.

گفته می‌شود سن پنجاه سالگی آستانه پیری است. من شخصاً ترجیح می‌دهم از این عبارت استفاده نکنم، زیرا سریع، تصویری از ضعیف شدن بدن را در ذهن ما ایجاد می‌کند. اما در واقعیت، درست است در این دوره از زندگی، موهای ما به طور فزاینده‌ای خاکستری می‌شود، و برخی از ما ممکن است شروع به ریزش مو کنیم. اگر به دوستی قدیمی برخوردید که مدت زمان طولانی او را ندیده‌اید، ممکن است او را نشناسید زیرا موهای کم پشت او باعث شده بسیار متفاوت به نظر برسد، حتی ممکن است تعجب کنید چه اتفاقی برای او افتاده است که اینقدر تغییر کرده است.

حتی افرادی که در بیست سالگی برنده مسابقه‌های زیبایی شده‌اند، در دهه پنجاه سالگی در مبارزه با پیری شکست می‌خورند. در تلاش برای مقاومت در برابر سیر طبیعت، آنها ممکن است آرایش غلیظی کنند یا لباس زیر سن خود را بپوشند. اما دیر یا زود، آنها می‌فهمند که جدیدترین مدل‌های لباس جوان، دیگر با سن و سال آنها سازگار نیست و آنها شروع به رفتن به فروشگاه‌هایی می‌کنند که لباس‌هایی متناسب با سن آنها دارد.

از طریق تحقیقاتی از این دست، با این واقعیت سخت روبرو می‌شویم که نیمه عمر را پشت سر گذاشته‌ایم. ما کاملاً آگاه می‌شویم که اکنون در زندگی در یک شیب نزولی قرار داریم. احساس می‌کنیم بادهای پاییزی در زندگی مان می‌وزند و به ما علامت می‌دهند تا برای زمستان سخت آماده شویم. به طور خلاصه، ما از زندگی ابراز تاسف می‌کنیم و ممکن است احساس درماندگی کنیم. اما ما نباید اجازه دهیم این احساس فروپاشی زندگی ما را تسخیر کند. در عوض، باید به خود یادآوری کنیم که زمان آن فرا رسیده است که موتورهای خود را یکبار دیگر محکم کنیم، به پدال گاز بزنیم و مداوم به جلو حرکت کنیم.

## شصت سالگی: یک دوره زمانی که با شکاف بین ارزیابی ذهنی و عینی خودمان مبارزه می‌کنیم.

وقتی به شصت سالگی می‌رسیم چه اتفاقی می‌افتد؟ ما احساس می‌کنیم که هنوز می‌توانیم با بقیه همگام شویم، اما دیگران چیزها را متفاوت می‌بینند: هرچه اشتیاق بیشتری داشته باشیم، دیگران نیز فاصله می‌گیرند. به دلیل فاصله زیادی که بین ارزیابی ذهنی توانایی‌هایمان و عقاید عینی دیگران درباره صلاحیت خود داریم، ممکن است شرایط دلسردکننده‌ای از اطراف خود تحمل کنیم. ممکن است اطراف شما افرادی مهربان باشند که از شما تعریف و تمجید می‌کنند، اما پذیرفتن همه اینها به عنوان ارزش، ممکن است شما را از این احتمال غافل کند که در بسیاری از موارد آنها فقط به شما کلمات تشویقی می‌دهند.

یک مثال: ممکن است یک فرد در سن شصت سالگی باشد که با همراهانش به بازی گلف می‌رود، که او را مورد احترام و تشویق قرار می‌دهند، به این صورت که به او می‌گویند چقدر تحت تأثیر تابهای گلف پویا و حرفه‌ای او و مسافت پیموده شده توپ قرار گرفته‌اند.. آنها احتمالاً این حرف را برای جلب نظر او می‌زنند، و او را راحت می‌گذارند تا به او اجازه داده شود که برنده شود. اما خود بزرگسال نمی‌فهمد که افراد اطراف او بازی خود را تنظیم می‌کنند تا او احساس خوبی نسبت به خودش داشته باشد و فکر می‌کند که هنوز هم می‌تواند خیلی خوب بازی کند. این نوعی از وضعیتی است که افراد دهه شصت سالگی در آن قرار می‌گیرند.

در این دهه، افراد در کارهای روزمره، وضوح در زیرکی کسب و کار خود را از دست می‌دهند. مردم ممکن است به آنها احترام بگذارند ولی این کار را به خاطر سن و سال آنها انجام می‌دهند نه صرفاً شایستگی آنها. بر این اساس، آنها باید چشم خود را به این احتمال که مردم در حال جلب توجه هستند باز کنند. در دهه شصت، اگرچه مردم ممکن است به ما احترام بگذارند، اما آنها احتمالاً کاری را که ما به آنها گفته‌ایم انجام نمی‌دهند، بلکه در عوض طبق قضاوت خود هر کاری را که فکر می‌کنند بهتر است انجام می‌دهند. این دوره‌ای است که ما اغلب با اختلاف بین ارزیابی خود و ارزیابی عینی از شایستگی خود دست و پنجه نرم می‌کنیم و رسیدن به این درک واقعاً دردناک است.



## هفتاد سالگی: دوره‌ای که با افزایش خشونت و نارضایتی مبارزه می‌کنیم.

وقتی به هفتاد سالگی می‌رسیم، وارد زمستان زندگی می‌شویم. فصلی است که بادهای سرد و شدید شروع به وزیدن می‌کنند و درختان شاخ و برگ می‌ریزند. این نبرد با نیروی طبیعت، نبردی ناامیدانه است. وقتی به هفتاد سالگی می‌رسیم، اکثر ما بازنشسته شده‌ایم. اما تعداد کمی از ما همچنان در خط مقدم جبهه فعال خواهیم بود. در این میان، اغلب صاحبان مشاغلی هستند که شرکت‌های شخصی خود را تأسیس و اداره می‌کنند. این افراد اغلب احساس انرژی می‌کنند و قصد دارند تا صد سالگی به کار خود ادامه دهند. اما اشتیاق آنها معمولاً توانایی رو به کاهش آنها را جبران نمی‌کند.

این همچنین دوره‌ای است که ما تمایل زیادی به افتخار در مورد دستاوردهای گذشته خود پیدا می‌کنیم. اگر به اطراف خود نگاه کنید و افراد هفتاد ساله خود را مشاهده کنید، می‌بینید که بسیاری از آنها، به ویژه کسانی که به سطح خاصی از موفقیت دست یافته‌اند، خوشحال خواهند بود که برای همیشه در مورد خود رجزخوانی کنند.

چه اتفاقی برای کسانی که چیز زیادی برای لاف زدن ندارند رخ می‌دهد؟ این افراد غالباً در مورد عوامل خارجی که به اعتقاد آنها موجب رنجش آنها شده است، غرغر می‌کنند، زیرا تصور اینکه خودشان مسئول این کار باشند برای آنها خیلی دردناک است. آنها معمولاً یکی از اعضای خانواده را مقصر می‌دانند، مثلاً والدین خود را متهم می‌کنند که با خواهر و برادرهایشان رفتار پسندیده‌ای دارند. آنها همچنین ممکن است شرایط نامطلوب خود را به همسرشان نسبت دهند. در سن هفتاد سالگی، ما مستعد ابتلا به خشونت و نارضایتی هستیم، که اغلب منجر به لاف زدن یا شکایت می‌شود. این واقعاً می‌تواند یک دوره سخت باشد، زیرا دیدن خود واقعی‌مان را بسیار دشوار می‌کند. برای بدتر نکردن اوضاع، افراد اطراف ما غالباً به دلیل توجه به احساسات ما، معمولاً تمایلی ندارند که به ما بگویند واقعاً درباره ما چه فکر می‌کنند. اما در حقیقت، بسیاری از آنها قبلاً از ما دست برداشته‌اند و تصور می‌کنند که هرچه آنها بگویند تغییر نخواهیم کرد. در واقع، زمانی که به سن هفتاد سالگی می‌رسیم، ترجیحات، تمایلات و گرایش‌هایی که وجود ما را تعریف می‌کنند کم و بیش ثابت شده‌اند. به همین دلیل است که این دوره می‌تواند یک زمان واقعا چالش‌برانگیز باشد. اگرچه اختلافاتی بین افراد وجود دارد، کسانی که هنوز هفتاد سال کار خود را ادامه می‌دهند اغلب با

مشکلات سختی روبرو می‌شوند. بعضی از آنها اگر بتوانند با تلاش مداوم و سخت کوشی، توانایی تدریجی کاهش توانایی‌های خود را به حداقل برسانند، هنوز روحیه جوانی دارند. اما در بیشتر موارد، توانایی و قدرت بدنی ما از اواسط دهه شصت شروع به کم‌رنگ شدن می‌کند، و ما درگیر این درگیری بین توانایی کاهش یافته و آرزوی خود برای ادامه تلاش هستیم.

### **هشتاد سالگی: یک دوره زمانی که تعریف و تمجید را فقط با انجام کارهای ساده به دست می‌آوریم.**

وقتی به هشتاد سالگی می‌رسیم، مردم به خاطر توانایی انجام کارهای ساده مانند خواندن، صحبت کردن، شنیدن و پاسخ دادن به دیگران از ما تعریف می‌کنند. به عبارت دیگر، این دوره‌ای است که احتمالاً از نظر شرایط جسمی نیز در وضعیت معلولی قرار خواهیم داشت و انجام کارهای ساده‌ای از این دست به صورت مناسب، بدون حمایت یا کمک دیگران دشوار است.

همان‌طور که دیدیم، واقعیت زندگی این است که در طول زندگی خود حدود "هفت بار زمین خوردن و هشت بار بلند شدن" را پشت سر می‌گذاریم، این بدان معنی است که تقریباً هر دهه یک بار با یک چالش دشوار روبرو می‌شویم. و در بسیاری از موارد، فقط با فرار از آن طوفان می‌توانیم به مرحله بعدی صعود کنیم.

### **زندگی ما در حدود چهل سالگی به اوج خود می‌رسد.**

به طور کلی، به نظر می‌رسد تا حدود چهل سالگی مسیر زندگی ما رو به بالا است، اما پس از آن به تدریج کاهش می‌یابد. در برخی موارد، ممکن است به نظر برسد که حتی بعد از چهل سالگی هنوز از نردبان موفقیت بالا می‌رویم. اما این مانند اثر پس از غروب خورشید است. شناخت کار و دستاوردهای ما اغلب پس از واقعیت به خوبی به دست می‌آید. اما تا آن زمان، عملکرد ما در اکثر موارد کاهش یافته است.

معمولاً در دهه پنجاه و شصت سالگی است که به تدریج یک وجهه کلی کسب می‌کنیم که منافع یا آسیب‌هایی را که برای جامعه به وجود آورده است منعکس می‌کند. کسانی که تأثیر اجتماعی زیادی نداشته‌اند، اساساً می‌دانند که در این زمان در کجای جامعه قرار دارند. در مورد افراد مشتاق که پرنرژی و

در زمینه‌های مختلف فعال هستند، ممکن است پیش‌بینی جایی که در پایان زندگی خود می‌ایستند دشوار باشد. اما برای افراد متوسط، اعتبار آنها تا زمانی که به پنجاه یا شصت سالگی برسند تقریباً ثابت است.

### همه ما چندین واقعه مهم را در زندگی تجربه می‌کنیم.

اگر مسیر زندگی عادی را روی یک نمودار ترسیم کنیم، ابتدا منحنی رشد، به تدریج به سمت بالا می‌رود و تا حدود چهل سالگی ادامه می‌یابد. پس از آن، به تدریج در یک شیب ملایم کاهش می‌یابد. این شکل کلی نمودار خواهد بود. اما اگر با دقت بیشتری نگاه کنیم، متوجه می‌شویم که این خط صاف نیست، بلکه دست‌اندازی است که با فراز و نشیب‌هایی همراه است. همه ما به ناچار چندین دست‌انداز و گودال یا حوادث مهم را تجربه می‌کنیم که آثار خاصی در زندگی ما برجای می‌گذارد. وقایع کلیدی که ممکن است در دنیای مدرن با آن روبرو شویم شامل پذیرش یا فارغ‌التحصیلی از دانشگاه، آغاز یا پایان روابط جدی یا ازدواج و طلاق است. این رویدادهای مهم زندگی ممکن است شامل مشکلات مالی، بیماری‌ها یا مشکلات خانوادگی نیز باشد.

این آزمایش‌ها و چالش‌هایی که زندگی به ما تحمیل می‌کند هیچ مشکلی ندارند، زیرا آنها بخشی از کتاب زندگی هستند که به طور خاص برای رشد معنوی هر یک از ما تهیه شده است. تا آنجا که من می‌دانم، هیچ کس نتوانسته است از چنین آزمایش‌هایی فرار کند. ما از قبل نمی‌دانیم چه چیزهایی در انتظار ما است، اما به طور کلی هرچه که باشند، باید هنگام بروز آنها مقابله کنیم. همان‌طور که با آنها مبارزه می‌کنیم، می‌توانیم قدرت درونی کسب کنیم و توانایی‌های خود را بسیار بیشتر از آنچه انتظار داشتیم گسترش دهیم و هر بار بر یک سختی غلبه کنیم، حل مشکلات مشابهی که پیش روی ما قرار خواهد گرفت بسیار آسان‌تر خواهد بود.

به عنوان مثال، ابتلا به بیماری می‌تواند یک تجربه بسیار دشوار باشد، اما می‌توانیم ایمنی ذهنی را در برابر علائم بدست آوریم، بنابراین اگر مجبور شویم دوباره با بیماری مبارزه کنیم، آماده مقابله با آن هستیم. ما پیش از موعد، افکار خود را جمع‌آوری کرده و تصمیم‌گیری خواهیم کرد: ما قبلاً در مورد چگونگی تأمین هزینه‌های خانواده، نحوه برنامه‌ریزی برای سالخوردگی و نحوه وصیت اموالک به وراث خود فکر کرده‌ایم.

اگر صاحب مشاغل هستید، ممکن است لازم باشد شرکت خود را به یک جانشین بسپارید، بسته به اینکه وضعیت شما چقدر جدی است. تجربه قبلی شما با بیماری می تواند فرصت کافی برای تصمیم گیری درباره چنین چیز مهمی را در اختیار شما قرار دهد.

## ۲. کلیدهای عبور از بحران های خانوادگی در چهل سالگی و بالاتر از آن.

### شرکای ازدواج می توانند حمایت متقابل فراهم کنند.

اوقات بیماری می تواند فرصتی برای درک ارزش داشتن یک شریک زندگی باشد. به تعبیری، وقتی از بیماری ها و ناراحتی های جسمی رنج می بریم، موضوع ازدواج اقدامات تسکینی به ما ارائه می دهد. ما اغلب شرکای خود را مسلم می دانیم، وقتی احساس می کنید تحت فشار هستید، احتمالاً احساس می کنید که همسرتان به خاطر شما آنجاست، و شما ممکن است متوجه شوید که همسر شما مانند فرشته ای از بهشت واقعاً چقدر دوست داشتنی و دلسوز است.

همان طور که قبلاً اشاره کردم، احتمالاً در اواخر چهل سالگی تا اوایل پنجاه سالگی در برخی از موارد دچار بیماری یا ضعف سلامتی خواهیم شد. این زمانی است که زنان شروع به یائسگی می کنند، که اغلب باعث فراز و نشیب های عاطفی می شود. وقتی احساس ناخوشی می کنیم، همسر ما هنوز پر از اشتیاق و انرژی است، درآمد خوبی کسب می کند و از جایگاه بالایی برخوردار است، و پذیرفتن این امر به خاطر ارزش ما اجتناب ناپذیر است.

می توانم بگویم که همسر موفق تر، به دلیل احساس تعهد اخلاقی، به جای "اکراه"، از همسر خود مراقبت می کند. این احتمالاً به این دلیل است که به طور سنتی دین آموخته است که افراد وظیفه اجتماعی دارند که از خانواده خود حمایت کنند و ما را تحت فشار قرار داده است تا همسرمان را ترک نکنیم.

در روابط زناشویی ما، همسری که پس از چهل سالگی موفقیت بیشتری کسب می کند، اغلب موقعیت برتری بیشتری نسبت به دیگری پیدا می کند و این اغلب تعادل قدرت روزهای اولیه آنها را از بین می برد. هنگامی که یک زن و شوهر جوان هستند، کسی که از نظر جسمی جذابیت بیشتری داشته باشد، در این رابطه برنده برتر می شود. اما به محض رسیدن به چهل سال، به نظر می رسد ارزش آنها کمتر به شکل

ظاهری آنها بستگی دارد و بیشتر به دستاوردها و موقعیت‌های آنها در جامعه بستگی دارد. بنابراین حتی افرادی که به دلیل ظاهری "کمتر از حد متوسط" در روزهای جوانی خود تحقیر می‌شدند، اگر در دنیای چهل و پنجاه ساله باشند، می‌توانند احترام و محبوبیت خود را به عنوان افرادی توانا، بالغ، کاریزماتیک در چهل یا پنجاه سالگی به دست آورند. به این ترتیب چیزهایی که به نظر ما جذاب می‌رسد طی سال‌ها تغییر می‌کند. باید به یاد داشته باشیم که یکی از مزایایی که ازدواج می‌تواند به همراه داشته باشد کمک متقابل است. بنابراین باید سعی کنیم بدون در نظر گرفتن این جنبه از ازدواج، از انگیزه تسلیم شدن همسر خود دوری کنیم.

### وقتی مجبوریم دور از خانواده کار کنیم، باید چه کار کنیم؟

نوع دیگری از بحران‌هایی که ممکن است هنگام رسیدن به چهل سالگی با آن روبرو شویم، انتقال شغل است که اعضای خانواده ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به عنوان مثال، اگر پدری به مکان جدیدی مأمور شود، کودکان دبستانی معمولاً مایلند با او نقل مکان کنند، اما بسیاری از کودکان بزرگتر مایلند در مدرسه فعلی خود بمانند. بنابراین در بسیاری از موارد، کسانی که شغل جدیدی را دور از خانواده انتخاب می‌کنند، می‌پذیرند که به تنهایی بروند. این می‌تواند یک تجربه واقعا سخت برای خانواده باشد. پیش‌بینی مدت دوام این جدایی اغلب دشوار است. این امر می‌تواند پس از چند سال به پایان برسد، اما همچنین می‌تواند بیش از ده سال ادامه یابد. اگر این مدت طولانی باشد، ممکن است به جایی برسد که مشخص نباشد آیا واقعاً می‌توانیم آنها را خانواده بنامیم. اما اگر بخواهیم خواسته‌های همه افراد خانواده را برآورده کنیم، ممکن است مجبور به تحمل این درد باشیم و زندگی خانوادگی خود را فدا کنیم.

این وضعیت مرا به یاد داستانی در مورد روشی می‌اندازد که آنها در آفریقا برای دستگیری میمون‌ها به کار می‌برند. آنها یک پوسته نارگیل توخالی را با برنج پر می‌کنند و آن را با یک رشته به درخت نارگیل می‌بندند. میمونی به دام نزدیک می‌شود و دست خود را داخل پوسته نارگیل می‌کند و سعی می‌کند برنج را بگیرد. اما وقتی میمون برنج را می‌گیرد، دستش گیر می‌کند و نمی‌تواند آن را از پوسته خارج کند. تنها کاری که او باید انجام دهد این است که برنجی را که در آن نگه داشته است رها کند، اما او چنان پر از

حرص است که نمی‌تواند آن را رها کند. و در حالی که از روی ناامیدی جیغ می‌کشد، به راحتی اسیر می‌شود. این دقیقاً چیزی است که برای ما اتفاق می‌افتد، یعنی وقتی که به خاطر طمع بیش از حد، اسیر خود می‌شویم.

همه ما باید در زندگی با موقعیت‌های متناقض زیادی روبرو شویم که باعث ناراحتی می‌شوند. اما علت اصلی این نگرانی تقریباً همیشه میل بیش از حد است. به دست آوردن یک چیز می‌تواند چیز دیگری را از دست بدهد، بنابراین ممکن است گاهی اوقات مجبور شویم چیزی را که می‌خواهیم، رها کنیم و به داشته‌های خود بسنده کنیم. ما نمی‌توانیم همه چیز را به روش خود داشته باشیم، و اگر خودمان را تحت فشار قرار دهیم تا به آنچه می‌خواهیم برسیم، ممکن است مانند میمونی بشویم که برنج را رها نمی‌کند و گرفتار می‌شود.

### قناعت با آنچه که دارید، کلید سعادت است.

در مثال پدری که دور از خانواده‌اش کار می‌کند، خانواده چند گزینه دارد. اگر چیزی که بیشتر از همه به آنها اهمیت می‌دهند، می‌توانند زندگی مشترک را انتخاب کنند. در آن صورت، خانواده می‌توانند با پدر زندگی کنند، یا پدر می‌تواند در کنار خانواده بماند. آنها همچنین می‌توانند تصمیم بگیرند که جداگانه زندگی کنند. اگر خانواده تحصیلات فرزندان را در اولویت قرار دهند و تصمیم بگیرند که بهترین کار برای ماندن در مدرسه فعلی آنها باشد، پدر مجبور است خانواده را کنار بگذارد در حالی که مادر در کنار فرزندان می‌ماند تا به آنها در تحصیل کمک کند. اما در این حالت، هنوز این خطر وجود دارد که اوضاع همان‌طور که برنامه‌ریزی کرده‌اند پیش نرود.

اگر خانواده به خاطر اولویت دادن به تحصیل فرزندان از هم جدا شوند، فرزندان فشار شدیدی را برای موفقیت در مدرسه احساس می‌کنند. اگر بچه‌ها نتوانند ادامه تحصیل دهند و عقب بیفتند، ممکن است در معاشرت با یک گروه بزهکار در برابر والدین خود مقابله کنند یا در خانه خشونت نشان دهند. در موارد شدید، آنها ممکن است به عنوان راهی برای تخلیه ناامیدی خود نسبت به سایر اعضای خانواده پرخاشگر و بدرفتار شوند. به خصوص در مواردی که مادر در کنار پسری می‌ماند که از نظر جسمی از او قوی‌تر است

در حالی که پدر کار بسیار دور دارد، آنچه بعضاً به پایان می‌رسد این است که پسر شروع به لگد زدن یا ضرب و شتم مادرش می‌کند. اما مادر ممکن است درد را تحمل کند، به این فکر که پسرش فقط استرس خود را رها می‌کند و اگر این چیزی است که برای ورود به یک دانشگاه برتر لازم است مجبور خواهد شد آن را تحمل کند. همسایه ممکن است متوجه شود که همیشه تحت ضربه و کیبندی است و ممکن است از آنچه که اتفاق افتاده بپرسد. ممکن است او بگوید، "من زمین خوردم"، و همسایه ممکن است مشکوک شود، زیرا چطور ممکن او به طور مکرر زمین می‌خورد.

ممکن است بخشی از مشکل این باشد که پسر به بیش از حد از توانایی خود حریص می‌شود. آرزوها در درون ما ادامه خواهند یافت. اما ما می‌توانیم با کسب رضایت از خوشبختی در حد متوسط، به ویژه پس از چهل سالگی، این خواسته‌ها را کنترل کنیم. ما نمی‌توانیم هر آنچه را که می‌خواهیم در زندگی داشته باشیم، بنابراین باید ذهنیت راضی بودن را با موفقیت متوسط پرورش دهیم. اگر کسی به شما لطف کرد، آن را منبع خوشبختی خود قرار دهید. اگرچه تلاش برای کمک به تعالی کودکان در مدرسه مشکلی ندارد، اما والدین و کودکان باید بدانند که پیشرفت تحصیلی تنها معیار موفقیت نیست. حتی اگر سوابق مدرسه فرزندان ما بی عیب و نقص نباشد، اما علائم موفقیت در تربیت از جمله خانواده نزدیک، روابط هماهنگ با خواهر و برادر، یا احساس فرزندگی در فرزندان نیز از دیگر معیارهای موفقیت است.

پدر ممکن است فرصت‌های پیشرفت شغلی را با کار نکردن و در کنار خانواده ماندن از دست بدهد. شرکتی که او در آن کار می‌کند، ممکن است تصمیم بگیرد که شخص دیگری را استخدام کند یا از او بخواهد تا ک هزینه‌هایی که برای خانواده خرج کرده را پس دهد. ممکن است هرگز از او خواسته نشود که دوباره نقل مکان کند، حتی اگر بعداً پست بالاتری در مکان جدیدی برای او فراهم شود. و در آخر ممکن است در همان موقعیت باقی بماند. اما او هنوز هم می‌تواند خوشبختی را در تماشای رشد فرزندان و حضور در کنار خانواده‌اش پیدا کند. از این منظر، اولویت‌بندی در زندگی خانوادگی وی لزوماً تصمیم بدی نیست و ممکن است بهترین تصمیم برای خانواده وی باشد.

این یک نمونه از هفت بحران یا نقطه عطف مهم زندگی است که قرار است با آن روبرو شویم. شرایط هرچه باشد، باید تصمیم بگیریم که چگونه با طوفان مقابله کنیم. این به ما کمک می‌کند تا بدانیم، در

بیشتر موارد، علت اصلی عذاب ما، میل بیش از حد است. ما اغلب مواردی را دنبال می‌کنیم که از منظر عینی ارزشمند به نظر نرسند اما وقتی ما فقط به دنبال رسیدن به خواسته‌های خود هستیم، فراموش می‌کنیم که چگونه دیگران ممکن است شرایط مشابه را اداره کنند و حس قضاوت مناسب خود را از دست بدهیم تا ببینیم آیا ما بیش از حد حریص هستیم. به طور خلاصه، ما اغلب وقتی بر منافع شخصی خود تمرکز می‌کنیم و از در نظر گرفتن دیدگاه دیگران غافل می‌شویم، رنج می‌بریم.

### ۳. خدا رو شکر که هیچ اتفاق وحشتناکی رخ نداده است.

مطمئناً می‌توانیم خود را برای هفت بحرانی که احتمالاً در طول زندگی با آن روبرو خواهیم شد آماده کنیم، اما آنچه واقعاً مهم است این است که چگونه می‌توانیم از پس آن برآییم. می‌توانیم با شاکر بودن از عدم مواجهه با موقعیت‌های بحرانی که می‌توانست موجب بدبختی زندگی ما شود، خوشبختی پیدا کنیم. ما غالباً از بدبختی‌های رخ داده غافل می‌شویم. به عنوان مثال، بسیاری از افراد در حال مبارزه با کودکانی هستند که به بزهداری کودکان روی آورده‌اند. اما کسانی که با این مسائل روبرو نشده‌اند، معمولاً نمی‌دانند که چقدر خوشبخت هستند که این مشکلات را پشت سر نگذاشته‌اند. آنها احتمالاً هرگز حتی به اینکه فرزندان‌شان بزهدار شده یا مرتکب اعمال خشونت‌آمیز شده‌اند، فکر نکرده‌اند. اما نبود این مشکلات قطعاً می‌تواند مایه خوشبختی باشد.

ما همچنین در مورد قربانیانی که از خشونت خانگی رنج می‌برند، می‌شنویم. مردان معمولاً از نظر جسمی از زنان قوی‌تر هستند و بعضی از مردان آنقدر قدرت دارند که می‌توانند به راحتی با دو بازو همسران خود را کامل در اختیار بگیرند. در بدترین شرایط، خشونت خانگی می‌تواند منجر به مرگ شود. راستش را بخواهید، تعداد بسیار کمی از مردان ژاپنی آنقدر قوی هستند که بتوانند همسران خود را با دو بازو بگیرند. باید اعتراف کنم که من یکی از آنها هستم. من احتمالاً نمی‌توانم همسر را بلند کنم. به جز کسانی که ورزش‌های رزمی مانند جودو یا کشتی انجام می‌دهند، یا کسانی که با کار در ساخت و ساز، قدرت عضلانی غیرمعمول پیدا کرده‌اند، اکثر مردان ژاپنی قدرت تحمل وزن همسران خود را ندارند. هر مرد ژاپنی که بتواند همسر خود را از پله‌ها بالا ببرد شایسته یک تشویق است. حتی ممکن است شایسته یک جایزه باشد.



به همین ترتیب تعداد بسیار کمی از مردان ژاپنی می‌توانند این کار را انجام دهند. میزان خشونت همسر در ژاپن کمتر از ایالات متحده است زیرا مردان ژاپنی به طور طبیعی از نظر ساختاری کوچک هستند. در عین حال، بسیاری از زنان ژاپنی از قدرت کافی برای مقابله با مقاومت برخوردارند. اگر آنها علیه همسرانشان برخیزند، احتمالاً می‌توانند آنها را اوت کنند. به اعتقاد من این "توازن قدرت" دلیل این است که موارد کمتری از خشونت خانگی علیه زنان در ژاپن داریم.

ممکن است زمانی فرا برسد که نقش زن و شوهر معکوس شود و ما شاهد افزایش تعداد مواردی از خشونت خانگی زنان باشیم. امروزه بسیاری از زنان در کلاس‌های دفاع شخصی مانند ورزش‌های رزمی و بوکس شرکت می‌کنند تا مهارت‌هایی از قبیل ضربه آرنج و ضربه‌های عمیق را بدست آورند تا از خشونت در امان بمانند. شاید در آینده نزدیک شوهر مجبور باشد مراقب خود باشد و از زندگی خود بترسد. و این بار، بدترین سناریو می‌تواند مرگ تصادفی شوهر باشد "ناشی از اقدام همسرش که در کلاس‌های دفاع از خود شرکت می‌کرد و در عین حال خود را به عنوان تنها ذینفع بیمه زندگی خود معرفی کرد".

در هر صورت، نکته اصلی که سعی می‌کنم در اینجا بیان کنم این است که مطمئناً می‌توانیم از اینکه این نوع اتفاقات هنوز برای ما اتفاق نیفتاده سپاسگزار باشیم. اما مردم معمولاً حتی متوجه نمی‌شوند که نبود مشکلات در خانه چیزی است که آنها واقعاً می‌توانند از آن قدردانی کنند. امیدوارم که این دیدگاه به شما کمک کند خوشبختی خانواده خود را پیدا کنید.

#### ۴. آگاهی از توانایی‌های خود و تقویت آنها

مسئله خانوادگی دیگری که ممکن است با آن دست و پنجه نرم کنید، عملکرد تحصیلی فرزندان است. در حالی که برخی از دانشجویان می‌توانند به انتخاب اول دانشگاهی خود ادامه دهند، برخی دیگر ممکن است این کار را نکنند. بسیاری از اوقات که دانشجویان در دانشگاه مورد نظر خود قبول نمی‌شوند، از دید یک تماشاگر مشخص است که آنها کمی بیش از حد حریص هستند. اما اغلب برای خود دانشجویان، به خاطر صلاحیت علمی که دارند، دشوار است که این را ببینند.

در برخی موارد، دانشجویان ممکن است دانشجویان حریصی نباشند. معلمان مدارس ابتدایی ممکن است دانش‌آموزان را وادار به رفتن به دانشگاه‌های برتر کنند، زیرا آنها می‌خواهند تا آنجا که ممکن است دانش‌آموزان خود را به دانشگاه‌های برتر اعزام کنند. هرچه تعداد دانش‌آموزانی که وارد دانشگاه‌های معتبر می‌شوند بیشتر باشد، شهرت مدرسه اولیه بهتر خواهد بود. از آنجا که برای معلمان دشوار است بگویند چه کسی به کدام مدرسه وارد می‌شود، از دانش‌آموزان خود می‌خواهند تا آنجا که ممکن است به مدارس عالی مراجعه کنند تا شانس قبولی خود را افزایش دهند. آنچه در این مورد دانش‌آموزان باید بدانند این است که معلمان بیشتر دانش‌آموزان را به نفع مدرسه اولیه و نه خود دانش‌آموز، تحت فشار قرار می‌دهند.

دانستن توانایی‌ها و محدودیت‌های کلی شما از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است. فارغ از اینکه شما توسط مدرسه مورد نظر خود پذیرفته یا رد شوید، دانستن مکان خود ضروری است. با این حال، به هیچ وجه نمی‌گوییم که باید تسلیم شوید. وقتی دانستید که در کجا ایستاده‌اید، کاری که باید بعداً انجام دهید این است که به آنچه می‌توانید با توانایی خود انجام دهید فکر کنید. ممکن است احساس کنید که استعداد لازم برای دستیابی به چیزی استثنایی را ندارید، اما اگر تلاش خود را بر توسعه توانایی خود با پشتکار مداوم متمرکز کنید، شما در نهایت می‌توانید در برخی از زمینه‌ها به رسمیت شناخته شوید. به جای تلاش برای پیروزی در همه چیز، باید نقاط قوت منحصر به فرد خود را شناسایی کرده و از آنها بهترین استفاده را ببرید. برای من هم همین قضیه صدق می‌کند. وقتی جوان بودم متوجه شدم که یکی از نقاط قوت من علاقه زیاد من به مطالعه کتاب بود. افرادی که دوست دارند کتاب بخوانند معمولاً استعداد نوشتن کتاب را دارند. به عبارت دیگر، کسانی که می‌خواهند بنویسند باید زیاد بخوانند. اگر دوست دارید یک نویسنده حرفه‌ای شوید، اولین قدم شما باید زیاد خواندن باشد، زیرا بدون مقدار قابل توجهی ورودی، نمی‌توانید انتظار داشته باشید که خروجی زیادی تولید کنید. بنابراین ایجاد علاقه به مطالعه به شما کمک می‌کند نویسنده شوید. به این ترتیب، باید بر نقاط قوت خود متمرکز شویم و آنها را توسعه دهیم. من احتمالاً می‌توانستم در کارهای اداری به طور منطقی موفق باشم، اما فکر کردم بسیاری از افراد از پس این نوع کار بر می‌آیند. احساس کردم که استعداد بهتری برای کارهای خلاقانه دارم، بنابراین تصمیم گرفتم که بر روی توسعه خلاقیت خود تمرکز کنم. به این ترتیب من توانایی خود را افزایش دادم.

۵. تحت هر شرایطی چراغ درونی خود را روشن نگه دارید، تا خود را گم نکنید.

### زندگی مانند یک مدرسه برای تربیت روح شما است.

بسیاری از خوانندگان جوان ممکن است هنوز نتوانند با ایده "هفت بار زمین خوردن اما هشت بار بلند شدن" ارتباط برقرار کنند. اما شما نیز تجربه‌های مختلفی را در زندگی خود تجربه خواهید کرد و بسیاری از این تجربیات ممکن است درد و غم به همراه داشته باشد. در چنین مواقعی، اجازه ندهید مشکلات شما را دلسرد کند. ما تصمیم می‌گیریم برای یادگیری در این دنیا متولد شویم. بنابراین یک زندگی آسان و سرگرم کننده و بدون هیچ گونه آزمایش و آزاری لزوماً برای رشد معنوی ما مناسب و ایده‌آل نیست. چیزی که می‌خواهم دوباره به شما یادآوری کنم این است که ما اندوه و رنج را تجربه می‌کنیم زیرا این تجربیات دشوار به ما کمک می‌کند تا روح خود را پرورش دهیم.

زندگی در این دنیا واقعاً سخت است. برخی از افراد در اوایل کودکی والدین خود را از دست می‌دهند. در طی یک دوره رکود اقتصادی، بسیاری از مشاغل تحت فشار قرار گرفته و کارمندان را مجبور به ترک شغل خود می‌کنند. مشاغل خانوادگی که پدر شما اداره می‌کند می‌تواند ورشکسته شود و پدر شما نیز ناامیدانه خودکشی کند. شما می‌توانید عزیزان خود را در حوادث رانندگی از دست بدهید. گرفتاری‌های بی‌شماری از این دست هر روز اتفاق می‌افتد.

شما ممکن است پس از چندین بار مصاحبه، شغلی پیدا کنید ولی فقط با یک تماس تلفنی از کارفرمای خود این پیام را دریافت کنید که به شما بگویند این شرکت تازه ورشکسته شده است. این روزها سالانه هزاران کسب و کار با بیش از ده هزار شرکت در ژاپن، از تجارت خارج می‌شوند، این اتفاق‌ها چیز غیر معمولی نیست. بنابراین ممکن است شرکتی که به شما شغل پیشنهاد می‌دهد، روزی که قرار بود کار خود را شروع کنید دیگر نباشد. این قطعاً یک تجربه دشوار خواهد بود. حتی اگر تصمیم به راه‌اندازی کسب و کار خود با چشم‌انداز دست‌یابی به موفقیت بزرگ دارید، اگر رکود اقتصادی اتفاق بیفتد، این احتمال وجود دارد که هر چقدر تلاش کنید، در نهایت مجبورید تجارت خود را ببندید. اینها برخی از تجربیات دردناکی است که ممکن است مجبور شوید تجربه کنید. اما مهم نیست که در چه شرایطی قرار دارید، همیشه به یاد داشته

باشید که زندگی در این دنیا مانند یک مدرسه برای تربیت روح شما است، و اینکه شما در این دنیا متولد شده‌اید تا اوقات خوبی نداشته باشید بلکه تجربیات مختلفی را جمع‌آوری کنید.

### ما می‌توانیم از رنج‌ها و مشکلات، برای تغذیه روح استفاده کنیم.

حقایق زندگی کاملاً ساده هستند. اول، ما همیشه نتیجه تلاش خود را دریافت می‌کنیم. دوم، به شیوه‌ای دیگر، آرزوی خیرخواهانه خود را برای منفعت رساندن به دیگران و کمک به سعادت بسیاری از مردم جهان به رسمیت خواهیم شناخت. و سوم، هیچ سختی و مشکلی وجود ندارد که نتوانیم بر آن غلبه کنیم. اگر ما بتوانیم گرفتاری‌هایی را که ممکن است در طول زندگی ما اتفاق بیفتد پیش‌بینی کنیم، هیچ چیز جای تعجب نخواهد داشت. این بدان معنی است که می‌توانیم خود را برای مقابله و غلبه بر هر بدبختی که در زندگی با آن روبرو می‌شویم آماده کنیم. بدترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که شرایط را برای نبود خوشبختی خود مقصر بدانید و تا پایان زندگی خود را راکد نگه دارید و تصور کنید که زندگی شما به دلیل یک اتفاق خاص نابود شده است. مهم‌ترین چیز این است که تلاش کنید تا رویدادهای ناگوار را به عنوان یک ماده مغذی برای روح خود تبدیل کنید و سعی کنید بهترین زندگی را داشته باشید.

### درد و غم می‌تواند موجب پرورش یک قلب دلسوز و مهربان شود.

ما فقط از طریق تجربه غم و اندوه می‌توانیم یک قلب مهربان، سخاوتمندانه، همدل و دلسوز پرورش دهیم. به عنوان یک رهبر مذهبی، وقتی می‌بینم که حوادث ناگوار، از جمله جنگ، قحطی و سایر بلاها هر روز در سراسر جهان در حال وقوع است، صمیمانه آرزو می‌کنم که بتوانم به افراد زیادی که رنج می‌برند کمک کنم و نجات‌دهنده باشم. روزی نمی‌گذرد که دلم از غم و اندوه خسته نشود و درد و غم بسیاری از مردم را روز به روز احساس می‌کنم. به ویژه در سال‌های اخیر، به دلیل رکود اقتصادی، بسیاری از شرکت‌های بزرگ ورشکسته شده‌اند و ده‌ها هزار نفر را از کار بیکار کرده‌اند. وقتی به سختی‌هایی که هر یک از آن خانواده‌ها باید متحمل شوند فکر می‌کنم، واقعاً مشکلات بزرگی به همراه می‌آورد. اما هرچه بیشتر از درد و رنج موجود در این جهان آگاه شوم، احساس نیاز شدیدتری برای انجام رسالت خود به عنوان یک رهبر مذهبی می‌کنم. اگر همه چیز درست پیش می‌رفت، مجبور نبودم برای کمک اینجا باشم. این واقعیت

که امروز بسیاری از مردم رنج می‌برند، به من دلیل بیشتری می‌دهد که خودم را وقف کمک و نجات این روح‌ها کنم. همین رنج گسترده است که باعث می‌شود کار ما واقعاً برای جهانیان ارزشمند باشد. ممکن است گاهی از زندگی خسته شده باشید، اما من از شما می‌خواهم که نگاه پوچ‌گرایانه به زندگی خود نداشته باشید. مهم نیست که در چه شرایط طوفانی یا نامطلوبی قرار دارید، همیشه به خاطر داشته باشید که چراغ درونی خود را روشن نگه دارید. تلاش کنید تا در طول زندگی خود به چراغی نور تبدیل شوید. این معنای زندگی با روحیه مقاومت است، روحی "هفت بار زمین خوردن اما هشت برابر بلند شدن" به این معنی که امیدوارم این ایده را در ذهن خود حفظ کنید و تمام تلاش خود را تا آخر در این زمینه ادامه دهید.

## فصل دوم

زندگی با یک قلب قوی



## ۱. تجربیات پدر من از فقر، بیماری و درگیری

### سختی‌هایی که پدرم متحمل شد به پرورش رشد معنوی من کمک کرد.

در این فصل، من می‌خواهم در مورد زندگی با قلب قوی صحبت کنم. وقتی برای اولین بار در مورد این موضوع فکر کردم، فهمیدم که تصمیم‌گیری دقیق برای معنای این عبارت کار آسانی نیست. آنچه به ذهنم رسید، زندگی پدر مرحومم، سابورو یوشیکاوا بود، که فکر می‌کنم زندگی با قلبی قوی را مثال زد. من بزرگ شدم و به شنیدن داستان‌های پدرم در مورد بیماری‌ها و مشکلات مختلف زندگی او گوش می‌کردم. به عبارتی، سختی‌هایی که پدرم متحمل شد، موجب پرورش رشد معنوی من شد. این داستان‌ها به من آموختند که تجربه و مصیبت‌هایی مانند آنچه او متحمل شده است، بدون اینکه خودم تجربه کنم، چگونه است.

به طور کلی، مردم به دین می‌آیند، به دنبال راهنمایی و کمک در حل مسائل مالی، مشکلات سلامتی و درگیری با دیگران هستند. پدر من هر سه این مسئله اصلی را تجربه کرد: فقر، بیماری و درگیری. از همان زمان کوچکی، با دیدن و شنیدن مداوم نحوه برخورد پدرم با این مسائل، در مورد درد و رنج فقر، بیماری و درگیری اطلاعاتی کسب کردم.

اگر فقط به رزومه من نگاه کنید، ممکن است مردی را ببینید که در طول راه بدون مشکل از نردبان موفقیت بالا رفته است. اما در واقعیت، من با دیدن چگونگی رنج و سختی پدر و مادر و اطرافیانم، از سختی‌های زندگی مطلع شدم. در بعضی مواقع، آنها نمونه‌هایی از آنچه نباید انجام دهم را به من نشان



دادند. در مواقعی دیگر، آنها به من یاد دادند که چه کاری باید انجام دهم. من توانستم از هر دو نوع مثال یاد بگیرم.

### پدرم در روزهای اولیه مبارزه با فقر

پدر من پدرش را تنها زمانی که هفت سال داشت از دست داد و مادر بیوه وی مجبور شد چهار فرزند را به تنهایی بزرگ کند. بنابراین پدر من دوران کودکی سختی را پشت سر گذاشت. او به من می‌گفت: آن زمان باید از برادر کوچکترم مراقبت می‌کردم و در حالی که او را کول کرده بودم، به مدرسه می‌رفتم. بنابراین، او بدون پدر بزرگ شد و جوانی خود را بدون پدر برای مراقبت از خانواده سپری کرد. او پس از دبستان، به حمایت برادر بزرگتر خود، برای تحصیل در دوره راهنمایی به توکیو رفت. اما به دلیل وقوع جنگ اقیانوس آرام، به زودی مجبور شد به زادگاه خود در توکوشیما بازگردد. راه او برای موفقیت شعلی در توکیو به طور کامل بسته شد. در طول جنگ، پدر من که آن زمان حدود بیست سال داشت، مجبور بود از مادر، خواهر بزرگتر، برادر کوچکتر، همسر برادر بزرگتر و دیگر اعضای خانواده‌اش مراقبت کند و هزینه‌های آنها را تأمین کند، زیرا برادر بزرگترش به جبهه جنگ اعزام شده بود.

از شانس پدر من، او هرگز به سربازی اعزام نشد، زیرا بر اساس معاینه بدنی برای خدمت در طبقه سوم قرار گرفت. انتظار می‌رفت در صورت نزدیک شدن دشمن در سواحل ژاپن، کسانی که به عنوان طبقه سوم طبقه‌بندی می‌شوند، بایستند و با نیزه‌های بامبو مبارزه کنند. پدر من به عنوان عضوی از خانواده "در خانه بمان" وظیفه مراقبت از تمام خانواده خود را بر عهده گرفته بود. در زمان جنگ بود که از پدر من خواسته شد در یک مدرسه تدریس کند. اما در یک دهکده کوهستانی دور افتاده، او احتمالاً نمی‌توانست حقوق کافی را فقط از طریق آموزش برای تأمین هزینه زندگی خانواده‌اش بدست آورد. بنابراین او همزمان کارهای مختلفی انجام می‌داد.

وقتی به داستان‌های پدرم گوش می‌دادم، تعداد مشاغلی که تجربه کرده بود را حساب کردم. حداقل بیست شغل را پدرم تجربه کرده بود، اما همه آنها را به خاطر نمی‌آوردم. پدرم به من گفت، برای تأمین

غذای خانواده‌اش باید همه جوره کار می‌کرد، از فروش سبزیجات روی یک چرخ دستی دو چرخ گرفته تا سایر کارهای جانبی که می‌توانست پیدا کند تا درآمد اضافی داشته باشد.

### پدرم به دنبال عدالت بود و بی‌عدالتی و فساد را نکوهش کرد

در طول بیست سالگی، پدر من در سیاست فعال بود. مهارت خوب نوشتن به او کمک کرد تا پشتوانه نظری در این زمینه داشته باشد و او را به یکی از رهبران اصلی جنبش چپ در زادگاهش توکوشیما تبدیل کند. او عملاً به عنوان سردبیر مجلات چپ فعالیت می‌کرد. در روزنامه‌ها و سایر نشریات، او با فساد مالی، از جمله پرونده ادعای پیوند، فرماندار توکوشیما را پیگیری و محکوم کرد. او صریح و پیوسته مقامات را محکوم کرد زیرا می‌گفت آنها عملی نابخشودنی مرتکب شده‌اند که هرگز نباید بخشوده شوند. به اعتقاد پدرم آنها در زمانی مرتکب فساد مالی شده‌اند که شهروندان به سختی غذا می‌خورند.

مسئلاً صاحبان قدرت چنین انتقادی را تحمل نمی‌کردند. من مطمئن هستم که آنها با جدیدت به دنبال تعقیب و دستگیری پدرم بودند. اما در آن زمان پدر من هیچ آدرس ثابتی نداشت و در حالی که به نوشتن مقالاتی در انتقاد از دولت ادامه می‌داد، از مخفی‌گاهی به مخفی‌گاه دیگر منتقل شد. به تعبیری، او مانند اسامه بن لادن (یکی از اعضای خاندان بن لادن و بنیانگذار و رهبر شبکه القاعده) زندگی می‌کرد، که دائماً تحت تعقیب قرار می‌گرفت و مرتب از مکانی به مکان دیگر در کوه‌های افغانستان در حال گریز بود. از آنجا که پدرم دائماً در حال جابجایی بود، اسباب و اثاثیه و وسایل خانه نداشت. آخرین آثاری که وی هنگام حرکت در اطراف کوه‌ها نگهداری کرد و با خود به همراه داشت، مجموعه بیست جلد اثر به نام "ماساهورا تانیگوچی"، بود که بیان حقیقت زندگی بود که در پارچه پیچیده شده بود. اما در نهایت او دیگر نتوانست در حالی که کتاب‌ها را با خود دارد فرار کند، بنابراین چاله‌ای حفر کرد و آنها را در آنجا دفن کرد، فکر کرد که بعداً می‌تواند برگردد و آنها را ببرد، اما این آخرین باری بود که آنها را دید. هیچ کس نمی‌داند چه اتفاقی برای آن کتاب‌ها افتاده است. اگر ما به مکانی که پدرم می‌رفت، برای جستجو می‌رفتیم و در آن مناطق حفاری می‌کردیم، ممکن است آنها را در جایی از کوه‌های توکوشیما پیدا کنیم. اگر خیلی مثبت نگاه کنیم، شیوه زندگی وی، از جمله هر شب خوابیدن در جایی، تقریباً شبیه سبک زندگی عیسی مسیح است. اما

همچنین به سبک زندگی بسیاری از فعالان سیاسی که امروز در اطراف هستند، شباهت داشت. شاید به این دلیل بود که او بیش از بیست بار مجبور به تغییر شغل شد و از پلیس فرار می‌کرد و محل اقامت ثابتی نداشت. به نظر می‌رسد که وی در حالی که به کار خود ادامه می‌داد از خانه‌ای امن به خانه دیگر نقل مکان کرد. این سومین نوع رنجی (درگیری) بود که پدرم قبل از تجربه نوع دوم رنج (بیماری)، درست در زمان تولد من تجربه کرد.

سرانجام، از پدرم از طرف فرماندار توکوشیما به جرم افترا شکایت شد و به دلیل شروع کار منفی علیه فرماندار به دادگاه منتقل شد. پدر من در دادگاه منطقه توکوشیما با فرماندار جنگید. من مطمئن نیستم که آیا او در این دادخواست در دادگاه منطقه پیروز شد یا خیر، اما من شنیدم که این دادخواست در دادگاه عالی تاکاماتسو تجدید نظر شده است. پدرم پول کافی برای گرفتن وکیل نداشت، بنابراین وکیل فرماندار توکوشیما به او گفت که از وکیل منصوب شده توسط دولت استفاده کند و گفت که آنها بدون وکیل نمی‌توانند محاکمه مناسبی داشته باشند. پدرم پیشنهاد آنها را رد کرد و گفت: "من هرگز به وکیلی اعتماد نمی‌کنم که حقوقش با پول مالیات پرداخت می‌شود. او اصولاً توسط دولت انتخاب می‌شود، پس مطمئناً نمی‌خواهید از من دفاع کند. من خودم با آن مبارزه خواهم کرد." بنابراین او از خود در برابر وکیل فرماندار دفاع کرد. حتی اگر هیچ صلاحیت و تجربه‌ای در این زمینه نداشت، اما با استدلال و تدبیر خودش در دادگاه تجدیدنظر در این پرونده پیروز شد.

این واقعیت که دادگاه به نفع وی رأی داد، به این معنی است که پدر من فرماندار را به تنهایی شکست داد. دادگاه تجدیدنظر قضاوت کرد که استدلال پدر من معتبر و انتقاد وی مشروع است. این داستان به خوبی پدر من را توصیف می‌کند. او همیشه عدالت را دنبال می‌کرد و بی‌عدالتی و فساد را نکوهش می‌کرد. او به سادگی تحمل نمی‌کرد که افراد دارای اقتدار از قدرت خود برای فشار بر افراد ضعیف سوءاستفاده کنند.

## در روح خودم همان سرکشی پدرم را می‌بینم.

من با شنیدن این داستان‌ها بزرگ شدم. بنابراین حتی اگر موضع اساسی من در مورد موضوعات مختلف محافظه‌کارانه باشد، می‌توانم کاملاً غیرقابل پیش‌بینی باشم، زیرا یک نگرش کاملاً سرسختانه دارم که به منزله اشتیاق است. من معمولاً به صورت محافظه‌کارانه‌ای این اعتقاد را که ما باید یک جامعه پایدار و منظم با رشد پایدار ایجاد کنیم، بیان می‌کنم. اما وقتی با موقعیتی روبرو می‌شوم که کاملاً تحمل آن را ندارم، می‌توانم همان لحظه مثل اژدها پرخاشگر شوم. در چنین مواقعی، روحیه سرکش پدرم را در خودم احساس می‌کنم.

اگر مجبور باشم، حتی اگر بر خلاف منافعم باشد، حاضرم حتی با بالاترین مقام مقابله کنم. من از این نظر به پدرم شباهت دارم. اگرچه شخصیت من بسیار آرام است، و من همیشه به دنبال صلح و سازگاری هستم، اما وقتی با موقعیت‌ها یا اتفاقاتی کاملاً ناعادلانه روبرو می‌شوم، یک روحیه سرکشی در من ایجاد می‌شود. به یاد دارم پدرم حتی در روزهای بزرگترش از بی‌عدالتی عصبانی شد. گویی می‌خواهد بگوید که مطلقاً اجازه نمی‌دهد چنین چیزی اتفاق بیفتد. حتی در پنجاه سالگی، او همچنان داغ داغ بود و اغلب عصبانی می‌شد. من هر چه بزرگتر شدم کم آرام و ساکت شدم. اگرچه من پسری خونگرم بودم که سریع انتقاد می‌کردم و علیه دیگران صحبت می‌کردم، اما تمایل به خونگرمی را در سنین خیلی زودتر از پدرم برطرف کردم.

حادثه دیگری از درگیری که پدرم تجربه کرده بود در خانه‌ای چوبی که قبلاً در آن زندگی می‌کرد قبل از ساختن خانه کوچک بتونی که امروز نیز پابرجا است، اتفاق افتاد. یک بار پلیس خانه کوچک چوبی را محاصره کرد. کسانی که در آن زمان در آن منطقه زندگی می‌کردند هنوز ممکن است این واقعه را به یاد بیاورند. حتی ممکن است آنها به یاد بیاورند که پدر من کجا بود وقتی پلیس برای دستگیری به خانه او آمد. او در واقع در فضای بین سقف و دیوار مخفی شده بود. پدر من واقعاً یک مبارز به معنای واقعی کلمه بود. او هرگز از پلیس نمی‌ترسید و همیشه مقامات را انتقاد می‌کرد.

تا به امروز روحیه سرکش او را در درون خود دارم. من نمی‌ترسم از انتقاد کردن از چیزی که احساس می‌کنم اشتباه است، صرف‌نظر از اینکه منفی باشد یا به ضرر من باشد. و در حقیقت، من بالاترین مقامات و قدرتمندترین نهادها را نقد کرده‌ام هر زمان که احساس کردم آنها بی‌عدالتی را به دنیا می‌آورند.

### پدر من بدون وثیقه و فقط با مذاکره خانه خود را ساخت

حالا بگذارید به تجربه فقر پدرم برگردم. پدرم از همان کودکی از فقر رنج می‌برد. در طول جنگ، او غذای کمی داشت. او با سیب‌زمینی، انگورهای شیرین و کوفته‌های آرد جوشانده در سوپ زندگی می‌کرد. این نشان می‌دهد که سطح زندگی خانواده وی در آن زمان پایین بوده است.

وقتی تقریباً سی ساله بود، تصمیم گرفت از فعالیت‌های سیاسی که با شور و اشتیاق زیادی در آن مشغول بود کناره‌گیری کند. شاید اطرافیان وی اظهار داشتند که زمان آن فرا رسیده است، اما به نظر می‌رسد پدر من فکر می‌کرد که باید ساکن شود و در همان زمان با مادرم ازدواج کرد. بعد از ازدواج پدر و مادرم، او خانه چوبی را ساخت که قبلاً به آن اشاره کردم. او در واقع پولی برای ساختن خانه نداشت، اما با کمال تعجب، او موفق شد برای ساخت خانه‌اش به هر حال مذاکره کند. بگذارید توضیح دهم که چگونه او به این شاهکار شگفت‌انگیز دست یافت. ابتدا سعی کرد از یک بانک وام بگیرد. اما هیچ وثیقه‌ای نداشت که بتواند برای وام ارائه دهد. بنابراین او از نجاری که برای ساختن خانه‌اش به کار گرفته بود، قرض خواست. اینگونه بود که پول لازم برای ساخت خانه را قرض گرفت.

من مطمئنم که نجار هنگامی که پدرم از او قرض خواست، چیزی نگفت. پدرم باید اولین کسی باشد که از او خواسته برای خانه‌ای که برای ساختنش اجاره شده بود قرض بدهد. اگر پدرم قادر به پس دادن قرض نبود، نجار مجبور بود هزینه خانه‌ای را که ساخته بود بپردازد و پدرم خانه‌اش را به صورت رایگان می‌ساخت! پدرم می‌توانست در پیروزی بر دیگران کاملاً قاطع باشد. از این نظر، او واقعاً یک مذاکره کننده سخت بود. او بسیار روان صحبت بود و هیچ تردیدی در مورد جلب دیگران برای انجام آنچه او می‌خواست، نداشت.

### بدهی بزرگ پدر من او را مجبور کرد که یک کار ثابت پیدا کند.

متأسفانه، به نظر می‌رسید پدر من استعداد شغلی ندارد. درست در همان زمان ورود من به دانشگاه بود که از دلیل اصلی شکست پدرم در تجارت آگاه شدم: گرایش او به انتقاد از سرمایه‌داران بود که مانع از انجام توانایی‌هایش برای تبدیل شدن به یک صاحب تجارت موفق شد. من فهمیدم که اگر می‌خواهم یک مدیر تجاری موفق یا کارآفرین شوم، نیاز به ایجاد برخی ویژگی‌ها دارم، بنابراین شروع به پرورش ذهنیتی متفاوت از ذهن پدرم کردم.

احتمالاً طبیعی بود که پدرم در تجارت خوب کار نمی‌کرد، زیرا او همیشه از ثروتمندان انتقاد می‌کرد. او کارخانه‌ای را پشت خانه‌مان افتتاح کرد، اما تقریباً به مدت سه سال کارخانه زیر قرض رفت و وی مجبور شد بدهی بیست سال آینده را پس دهد. این حتماً تجربه‌ای طاقت‌فرسا برای او بوده است. از طرف دیگر مادرم می‌گفت که این به لطف بدهی بیست ساله بود که پدر من که بیش از بیست بار شغل خود را تغییر داده بود سرانجام مجبور شد به یک شغل بچسبد. بنابراین بدهی، او را به سمت یافتن یک کار ثابت سوق داد. از آنجا که او تا خرخره بدهکار بود، دیگر آزادی تغییر شغل را نداشت و در نهایت شغل پایداری داشت. پدر من همیشه شکایت می‌کرد که دوست ندارد در دفتر کار کند. وی گفت که فردی خلاق مانند او کار دفتر را کسل کننده می‌داند. اما او مجبور به تحمل آن بود، زیرا او مسئول بدهی ناشی از شکست تجارتش بود. آزادی وی در تغییر شغل محدود شد تا زمانی که همه بدهی‌ها را پس داد. این شرایطی بود که من جوانی‌ام را در آن گذراندم. وقتی من بزرگ شدم پدر و مادرم خیلی ساده زندگی می‌کردند. من با بورسیه در مدرسه دولتی و دانشگاه استاتون تحصیل کردم. هرگز در مدرسه ابتدایی کلاس خصوصی نرفته‌ام و معلم خصوصی نداشته‌ام. ما همیشه در مورد پول سختگیری می‌کردیم، اما این واقعاً هیچ وقت من را آزار نمی‌داد، زیرا مادرم همیشه غذاهای خوبی برای من تهیه می‌کرد.

### کلیدهای موفقیت در تجارت و ثروت مالی که در جوانی کشف کردم.

فکر می‌کنم می‌دانم فقیر بودن چگونه است. کشف چگونگی فرار از فقر و دستیابی به موفقیت مالی یکی از اصلی‌ترین نگرانی‌های من در دوران جوانی بود. من تحقیق خود را در مورد اینکه چه چیزی افراد

موفق را از دیگران متمایز می‌کند و اینکه چگونه افراد به موفقیت مالی در تجارت رسیده‌اند، انجام دادم. من به دنبال ویژگی‌های متمایز یا ذهنیت‌هایی بودم که آنها را به موفقیت رسانده بود.

در نهایت به این نتیجه رسیدم که کار افراد موفق مورد حمایت بسیاری از دیگران قرار می‌گیرد. اساساً، رمز موفقیت در کسب و کار و فراوانی مالی انجام کارهایی است که باعث شادی هرچه بیشتر افراد شود. مهم نیست که در چه نوع شغلی یا صنعتی هستیم، موفقیت‌های تجاری و مالی ما به تعداد افرادی بستگی دارد که از کار ما قدردانی می‌کنند. به نظر شما منابعی که برای دستیابی به این هدف نیاز داریم چیست؟ این حاصل تلاش‌های جدی و مداوم ماست. این منبع برای ایجاد شادی برای بسیاری از افراد از طریق کار ما ضروری است. صرف‌نظر از اینکه در زندگی چه مسیری را طی می‌کنیم، باید به طور مداوم خود را آموزش دهیم، یاد بگیریم و پیشرفت کنیم تا به نتایج بهتری نسبت به دیگران برسیم. این یکی از رازهای موفقیت است که در جوانی کشف کردم.

یکی دیگر از کلیدهای اساسی موفقیت کسب و کار به نظر من توانایی تشخیص چیزهای مهم از چیزهای بی‌اهمیت بود. اینکه که آیا می‌توانیم بین تنه درخت و برگ و شاخه‌های آن تفاوت قائل شویم، تعیین می‌کند که آیا می‌توانیم مدیران ارشد باشیم. مدیران تجاری موفق می‌توانند بلافاصله تصمیم بگیرند که برای نجات صندوق و قطع شاخ و برگ‌های غیرضروری چه کاری باید انجام دهند.

یکی دیگر از کلیدهای مهم دستیابی به موفقیت در کسب و کار، یافتن توانایی استفاده از فرصت‌ها است. کسانی که به مدیران ارشد و کارآفرینان موفق تبدیل می‌شوند، فرصت‌های خود را غنیمت می‌شمارند و لحظه مناسب را برای ریسک کردن انتخاب می‌کنند، اما در عین حال می‌توانند با احتیاط و صبور باقی بمانند، وقت خود را برای جلوگیری از خطر شکست بخوانند و از آنها محافظت کنند. تجارت خود را از بحران‌های احتمالی نجات دهند. به طور خلاصه، باید جسور و در عین حال محتاط باشیم. اینها رمز موفقیت کسب و کار است که من در تحقیقات و مشاهدات خود در روزهای جوانی آموختم.

### تجربیات پدرم در زمینه بیماری‌های عمده.

پدرم علاوه بر فقر و درگیری، از بیماری نیز رنج می‌برد. پدرم تقریباً زمانی که من به دنیا آمدم به دلیل بیماری سل به سختی بیمار شد و حدود یک سال در آسایشگاه بود. در اواسط دهه ۱۹۵۰، در دوران پس از جنگ، سل شیوع داشت. سوء‌تغذیه بزرگترین علت سل در آن زمان بود. پدرم احتمالاً به دلیل تغذیه ناکافی به این بیماری مبتلا شده است، اما معتقدم استرس ناکامی در تجارت نیز وضعیت او را بدتر می‌کند. بعداً، تقریباً در زمان ورود به دانشگاه، پدرم دوباره مریض شد، این بار با زخم شدید معده. در سال‌های آخر زندگی خود، همچنان به بیماری‌های مختلف مبتلا بود، که سرانجام یکی از آنها منجر به مرگ وی شد. چندین سال قبل از اینکه من علم شادی را در سال ۱۹۸۶ بنیان نهادم، پدرم در آستانه بازنشستگی بود و از اینکه راه‌اندازی علم شادی به روشی که می‌خواست پیش نمی‌رفت، عصبانی می‌شد. بی‌تاب شد و با برادرم در توکوشیما یک مدرسه خصوصی راه‌اندازی کرد. اما پس از حدود سه سال، این تجارت با انبوهی از بدهی روبرو شد. با این دومین شکست تجاری، پدرم کاملاً احساس کرد که دستیابی به موفقیت در تجارت چقدر دشوار است.

اگرچه این کار با شکست به پایان رسید، جنبه مثبتی نیز داشت. من توانستم پدرم را متقاعد کنم که به من اجازه دهد علم شادی را مدیریت کنم. من به او گفتم که می‌تواند نظرات خود را در مورد پرورش ذهن برای اعضاء توضیح دهد، اما من از او خواستم تا از عملیات اداری سازمان دوری کند. و همه چیز از این طریق خوب پیش رفت. بنابراین، در این زمینه، شکست تجاری پدرم لزوماً چیز بدی نبود.

### پدر من مردی شجاع و اهل عمل بود.

من از تجربیات پدرم در مورد فقر، بیماری و درگیری و همچنین شکست‌ها و عقب‌نشینی‌هایی که سایر دوستان و اعضای خانواده‌ام با آن روبرو بودند، چیزهای زیادی آموختم. من با چشم یک ناظر دقیق، دائماً نحوه برخورد والدین، برادر، سایر اقوام، همسایگان و اطرافیانم را با شرایط مختلف زندگی تماشا و بررسی می‌کردم. وقتی این کار را انجام می‌دادم، مرتباً از خودم سوالاتی می‌پرسیدم، "ماهیت واقعی چیزهایی که در جهان اتفاق می‌افتد چیست؟" آیا قوانین مشخصی وجود دارد که در موقعیت‌های مختلف زندگی اعمال



شود؟ و "دلیل مشکلات چیست؟. من در حال پیاده‌سازی قانون علت و معلولی در زندگی آنها بودم زیرا دلایل رخ دادن برخی موارد برای افراد خاص و علل و حوادثی را که منجر به نتایج نهایی می‌شد، بیان کردم.

پدر من به خاطر زنده ماندن از زندگی پر فراز و نشیب افتخار می‌کرد و اغلب با چالش‌های مختلف خود با پیروزی صحبت می‌کرد، اما براساس مشاهدات و تحلیل‌های من، فکر می‌کنم تمایل او به بی‌حوصلگی باعث شد که زندگی سختی را تجربه کند. از نظر من، پدرم قادر به دستیابی به موفقیت بزرگ نیست زیرا عجله می‌کند و خیلی زود اقدام به عمل می‌کند بدون آنکه شناخت کافی برای کنترل صحیح اوضاع کسب کند. اما برعکس، این قدرت پدر من بود: او مردی با شهامت و اهل عمل بود. وقتی خودم و پدرم را در آن زمان مقایسه می‌کنم، عمیقاً او را به خاطر شجاعت و انرژی تحسین می‌کنم.

پدر من مردی با شور و نشاط باور نکرده بود. اگرچه در جوانی از بیماری جدی رنج می‌برد و از سلامتی ضعیفی برخوردار بود، اما همیشه سرشار از انرژی بود و دائماً خود را به کار کردن تشویق می‌کرد.

## ۲. نامه‌نویسی از ترس شکست و از دست دادن توانایی.

### پدرم هنگام مرگ، آرزو داشت که قوانین شجاعت را منتشر کند.

همان‌طور که در عنوان آخر کتابم، "قوانین شجاعت"، اشاره کردم، پدرم در ۱۲ آگوست ۲۰۰۳ درگذشت. آخرین مکالمه من با او حدود شش ماه قبل بود. ما تلفنی صحبت کردیم و در پایان مکالمه، او به من گفت که باید کتابی درباره شجاعت بنویسم. وی گفت که من هنوز قوانین شجاعت را نوشته‌ام و این کتاب اساسی برای فعالیت‌های سازمان من، علم شادی است. بنابراین پدرم از من خواست که قوانین شجاعت را به عنوان بخشی از مجموعه قوانین منتشر کنم. به درخواست او، به یاد دارم که در جواب گفتم که نوشتن یک کتاب کامل فقط با موضوع شجاعت برای من دشوار است.

اما از آنجا که این آخرین سخنان پدرم با من بود، تصمیم گرفتم برای تحقق آرزوی او، قانون شجاعت را بنویسم. چندین سال بعد را به فکر آن موضوع گذراندم و حدود سال ۲۰۰۷، من صحبت‌هایی را در مورد

این موضوع شروع کردم که در نهایت تحت عنوان "قوانین شجاعت" تنظیم شد. سرانجام در اوایل سال ۲۰۰۹ با انتشار این کتاب توانستم آرزوی پدرم هنگام مرگ را برآورده کنم.

اکنون که دوباره به این روند فکر می‌کنم، کاملاً احساس می‌کنم که شجاعت به خرج دادن چقدر سخت است. و این فقط دشوارتر می‌شود، زیرا ما هرچه پیرتر می‌شویم محتاط، ترسو و محافظه‌کارتر می‌شویم. وقتی جوان هستیم، حتی اگر شکست بخوریم، می‌توانیم روحیه خود را تقویت کنیم. اما همان‌طور که تجربیات مختلفی را کسب می‌کنیم، طبیعتاً بیشتر عقب‌نشینی می‌کنیم و همچنین گزارش‌های بیشتری از شکست دیگران را می‌بینیم و می‌شنویم. در نتیجه، به تدریج خونسرد و محتاط می‌شویم و سرانجام شجاعت خود را از دست می‌دهیم.

بنابراین شجاع ماندن در چهل، پنجاه، شصت سالگی و بعد از آن کاملاً طبیعی است. با دیدن اینکه پدر من حتی در سال‌های آخر زندگی خود شجاعانه باقی ماند، فهمیدم که شجاعت برای داشتن زندگی معنادار چقدر ضروری است. همان‌طور که پدرم در طول سال‌ها کار من را تماشا می‌کرد، یک چیزی که او احتمالاً از من راضی نبود این برداشت بود که من فاقد شجاعت هستم.

### ترس از اشتباه باعث فقدان شجاعت می‌شود.

من همین گرایش را در بین کارکنان سازمان می‌بینم. خصوصاً آنهایی که از همان دانشگاه خودم، دانشگاه توکیو فارغ‌التحصیل شده‌اند. محتاط، دقیق و ترس از اشتباه دارند. البته این فقط گرایش فارغ-التحصیلان دانشگاه توکیو نیست. بسیاری از مردم ژاپن که در دوران دانشجویی سرآمد هستند، به عنوان مثال فارغ‌التحصیلان دانشکده پزشکی، ترس از اشتباه دارند. این به این دلیل است که همه آنها احساس تلخی از کسر امتیاز برای هر مشکلی که در آن اشتباه کرده‌اند، را تجربه کرده‌اند. آنها همیشه بر کسب نمره عالی متمرکز بودند، بنابراین از هرگونه خطا بیزار بودند. این عمل به طور طبیعی ترس از اشتباه را القا می‌کند.

بسیاری از فارغ‌التحصیلان دانشگاه توکیو افراد باهوش و با کفایت هستند، اما اگر مجبور باشم از یک نقطه ضعف مشترک آنها نام ببرم، این عدم شجاعت است. آنها فاقد شجاعت هستند زیرا ترس از شکست

و خطا را در خود ایجاد کرده‌اند. آنها می‌ترسند که غرور خود را آزار دهند. آنها به تشویق شدن از طرف دیگران عادت کرده‌اند، بنابراین نمی‌توانند تحمل کنند که دیگران در مورد شکست‌های آنها صحبت کنند. آنها از هر چیزی که منجر به شکست شود دور می‌مانند، زیرا آخرین چیزی که آنها می‌خواهند این است که دیگران به اشتباهاتی که مرتکب شده‌اند اشاره کنند.

این دانشجویان باهوش که نمرات بالایی را در امتحانات دانشگاه کسب می‌کنند، اغلب بورکرات‌های دولتی، محققان و دانشمندان هستند اما بعید به نظر می‌رسد کارآفرینان موفق مشاغل خطرپذیر باشند. در واقع، من احتمالاً تنها کسی هستم که بیش از یک قرن از عمر خود در دانشگاه توکیو یک سازمان مذهبی تاسیس کرده‌ام، اگرچه مطمئن نیستم که آیا می‌توانم یک دین را "تجارت مشاغل" بنامم. تا آنجا که من می‌دانم، تنها فارغ‌التحصیلان دانشگاه توکیو که با موفقیت مشاغل جدیدی را شروع کرده‌اند، هیروماسا ازو هستند، بنیان‌گذار شرکت خدمات اطلاع‌رسانی هلدینگ‌های استخدام و تاکافومی هوری، آکا هوریمون، که تجارت اینترنتی لیودور را با مسئولیت محدود تاسیس کرد. هنگامی که هوریمون تجارت خود را راه‌اندازی کرد، وی یک رشته علوم دینی در دانشگاه توکیو داشت. او هرگز مدرک نگرفت، زیرا به جای شرکت در کلاس‌ها، از قبل مشغول اداره امور خود بود. من معتقدم که او سرانجام دانشگاه را رها کرد. اینها تنها دو کارآفرینی هستند که به دانشگاه توکیو رفته‌اند.

برای شروع یک تجارت خطرپذیر، روحیه و شجاعت چالشی لازم است. اما دانشجویانی که بیشتر وقت خود را برای تحصیل در دانشگاه برتر گذرانده‌اند، اغلب از این روحیه جسورانه برخوردار نیستند. در عوض، آنها اغلب شغل‌هایی را ترجیح می‌دهند که فکر می‌کنند شانس بیشتری برای بالا رفتن از نردبان موفقیت شغلی دارند، از جمله در شرکت‌های بزرگ یا مشاغلی که نیاز به صلاحیت دارند. کمبود شجاعت وضعی است که معمولاً در بین این دانشجویان باهوش و درخشان ژاپنی مشاهده می‌کنیم.

### ایمان منبع شجاعت است.

مطمئن هستم پدرم فکر می‌کرد من خیلی محتاط هستم، برنامه‌ریزی می‌کردم و همه چیز را تا آخرین جزئیات بررسی می‌کردم. او احتمالاً احساس می‌کرد که من کارهای جدی انجام نمی‌دهم. ما وقتی محتاط

و محافظه‌کارتر می‌شویم که چیزهای زیادی داشته باشیم و بخواهیم از آنها محافظت کنیم. وقتی برای تغییر امور گامی جسورانه برمی‌داریم، اغلب با مخالفت شدید روبرو می‌شویم. در سازمان من، اعضای زیادی باهوش و باسواد هستند، اما چون ما یک گروه مذهبی جدید هستیم، اگر بخواهیم این جنبش را در سراسر جهان گسترش دهیم و به یک سازمان جهانی واقعی تبدیل شویم، اعضا با شرایط دشواری روبرو خواهند شد که در آنها مجبور به شجاعت می‌شوند.

تقریباً همه شخصیت‌های برجسته مذهبی در تاریخ، شخصیت‌های شجاعی هستند. دلیل این امر آن است که افرادی که تعالیم معنوی جدیدی ارائه می‌دهند معمولاً به عنوان بدعت‌گذار شناخته می‌شوند و به دلیل گسترش اعتقادات خود اغلب با ستم یا آزار و اذیت روبرو می‌شوند. کسانی که به آموزه‌های سنتی پایبند هستند، نیازی به آموزه‌های جدید نمی‌بینند زیرا هیچ اعتقادی در باورهای فعلی خود نمی‌بینند. در تاریخ آیین بودایی ژاپن نیز، فرقه‌های جدید در یک زمان مورد آزار و اذیت دادگاه شاهنشاهی و فرقه‌های قدیمی بودایی تندای و نارا قرار گرفتند.

این ذات انسانی است که بخواهد با آنچه قبلاً پذیرفته شده است بماند و از چیزهای جدید احساس خطر کند، بنابراین رهبران بنیان‌گذار، مستعد سرکوب یا آزار و شکنجه جانشینان خود هستند. فقط کسانی که بتوانند از چنین سرکوبی و آزار و شکنجه جان سالم به در ببرند و تا پایان پایداری کنند، می‌توانند تاثیر خود را در تاریخ بر جای بگذارند.

یکی از فرقه‌های بودایی که باقی مانده است، فرقه سرزمین خالص واقعی است که امروز ادعا می‌کند ده میلیون پیرو دارد. رنپو (۱۴۱۵ - ۱۴۹۹) به عنوان رئیس کشیش در معبد هونگان در کیوتو خدمت می‌کرد، راهبان جنگجوی اعزامی از فرقه تندای بیشتر معبد را آتش زدند و او به سختی توانست برای زندگی فرار کند. وی سپس در مناطق اطراف دریاچه بیوا سرگردان شد و سرانجام در منطقه هوکوریکو در امتداد دریای ژاپن قرار گرفت. اما بعداً، در قرن شانزدهم، فرقه سرزمین خالص واقعی قدرت و بزرگی پیدا کرد و علیه بسیاری از جنگ‌سالاران از جمله نوبوناگا اودا (۱۵۳۴ - ۱۵۸۲) جنگید. واقعاً خارق‌العاده است که فرقه‌ای که تقریباً از بین رفته بود، به نیرویی به اندازه کافی قدرتمند تبدیل شد که بتواند علیه یکی از قدرتمندترین جنگ‌سالاران آن زمان بجنگد. چگونه می‌توانیم شجاعت خود را جمع کنیم و تقویت کنیم؟

منع شجاعت، به طور کلی، اعتقاد ما به هدفمان است. اما از نظر مذهبی و معنوی، این ایمان ما است که باعث شهامت ما می‌شود.

### ۳. کلیدهای ضروری برای زندگی با قلب قوی.

#### اولین کلید: عبور از مانع زندگی

برای پایان دادن به این فصل، من می‌خواهم کلیدهای اساسی زندگی با قلب قوی را به اشتراک بگذارم. اولین کلید، عبور از موانع زندگی شماست. همه ما به ناچار در زندگی با موانع مختلفی روبرو هستیم. با این حال، ما نمی‌توانیم اجازه دهیم آنها راه ما را مسدود کنند. ما باید از پس موانعی که بر سر راهمان قرار می‌گیرد، برآییم و از آنها عبور کنیم.

هیچ کس نمی‌تواند از موانع زندگی جلوگیری کند. انواع موانع پیش روی ما به شرایط فردی ما بستگی دارد، از جمله مشاغل، سن و موقعیت‌های خانوادگی ما. آنچه مهم است این است که چگونه می‌خواهیم از این موانع عبور کنیم.

تا زمانی که با آنها روبرو نشویم ممکن است ندانیم چگونه، چه موقع یا چه نوع موانعی پیش روی ما قرار می‌گیرد. به عنوان مثال، حتی اگر از همه اعضای علم شادی بخواهم که ایمان خود را گسترش دهند، موانعی که ظاهر می‌شود برای همه متفاوت خواهد بود. اما مهم نیست که با چه نوع سختی‌هایی روبرو هستید، آنها را به عنوان موانع منحصر به فرد خود در نظر بگیرید و برای غلبه بر آنها بهترین تلاش خود را انجام دهید.

#### کلید دوم: قدرت بازگشت به عقب را بدست آورید.

کلید اساسی دیگر برای زندگی با ذهن قوی، مقاومت است. همه ما در برخی از مراحل زندگی خود ناگزیر از شکست و عقب‌نشینی هستیم. به خصوص وقتی از جامعه جدا می‌شویم، احتمال انتقادات تند بسیار زیاد است. وقتی ما را محکوم می‌کنند نمی‌توانیم احساس دلسردی کنیم. وقتی سقوط می‌کنیم، شکست می‌خوریم و اعتبار خود را از دست می‌دهیم ممکن است احساس کنیم که در پایین‌ترین سطح

هستیم. وقتی تحقیر شویم یا زمین بخوریم قلب ما ضعیف می‌شود. اما این همان زمان است که ما باید مقاومت خود را برای برگشتن به عقب و برخاستن دوباره تقویت کنیم.

اگرچه من از کاری که در آن زمان انجام می‌دادم آگاهی نداشتم، اما ناظرانم از من تعریف می‌کردند "یک فرد عجیب و غریب که هر چقدر که له شود، باز می‌گشت". آنها در مورد من به گونه‌ای صحبت می‌کردند که گویی عروسک غلت گیر یا چیز دیگری هستم و در واقع باعث می‌شوند در آن زمان احساس یک شخصیتی داشته باشم.

پس از انتقاد شدید به من، سرپرستانم انتظار داشتند که برای مدت طولانی مطیع بمانم، اما من به وضوح انتظارات آنها را دنبال نکردم. سرپرستان من فکر می‌کردند که این آموزش شدید باعث دلسردی من می‌شود به طوری که دیگر نمی‌توانم پس بزنم و در عوض به یک کارمند مطیع تبدیل می‌شوم.

شرکت‌های ژاپنی معمولاً از ناظران انتظار دارند که "نیروهای تازه کار را" مجازات "کنند تا آنها را به کارمندان مطیع تبدیل کند. بنابراین، وقتی افراد تازه استخدام شده به یک شرکت در ژاپن می‌پیوندند، آنها معمولاً آموزش‌های سخت را طی چندین سال اول می‌بینند که آنها را به کارمندان مطیع تبدیل می‌کند. کارگران توانمند و شایسته‌ای که از دیگران متمایز هستند به ویژه سخت آموزش می‌بینند تا اینکه بدون سوال از رئیس خود اطاعت می‌کنند. با نظارت بر این وظیفه، ناظران معمولاً آموزش‌های شدید و شدیدی را به کارمندان سطح پایین می‌دهند.

من نمی‌دانستم که دلیل سخت‌گیری آنها با من چه بود. هر وقت از مافوق خود انتقاد شدیدی دریافت کردم، توبیخ آنها را جدی می‌گیرم که نشان‌دهنده بی‌کفایتی یا بی‌احتیاطی من است. اما در هفته بعد، من از آن خلاص می‌شوم و به زندگی سرزنده و معمول خود برمی‌گردم. من به یاد دارم که سرپرستانم مرا به عنوان "مرد سخت" توصیف می‌کردند که با آموزش کامل و شدید خود در سال اول، قوی‌تر شد.

شرکت‌های ژاپنی این کار را لزوماً انجام نمی‌دهند زیرا آنها می‌خواهند نیروهای جدید خود را چکش بزنند. آنچه آنها معمولاً می‌خواهند این است که کارمندان خود را "مطیع" کنند تا بدون اعتراض و سوال آنچه را که به آنها گفته می‌شود، انجام دهند. اما برخی از افراد هر چقدر سخت تربیت شده باشند که مانند

دیگران باشند، به اعتقادات خود پایبند خواهند بود. این افراد دارای ویژگی‌های رهبری هستند. برعکس، کسانی که به راحتی تسلیم می‌شوند، بیشتر مناسب کار دیگران هستند و از نظر رهبر بودن مناسب نیستند. رهبران مجبور هستند اصرار داشته باشند آنچه را که فکر می‌کنند درست است انجام دهند، صرف نظر از اینکه چند بار به آنها گفته شده که این کار را نکنند. مهم نیست دیگران به آنها چه می‌گویند، رهبران نباید تسلیم سرکوب شوند. آنها باید با عزمی راسخ در پذیرفتن مسئولیت عواقب آنچه که فکر می‌کنند درست است را انجام دهند.

### قدرت را حفظ کنید تا دوره را تا پایان حفظ کنید.

همان‌طور که من در علم شادی تجربه کرده‌ام، وقتی یک سازمان بزرگ می‌شود، افراد داخل سازمان نگران آنچه دیگران در مورد آنها می‌گویند یا نحوه ارزیابی افراد بالای آنها هستند. آنها تمایل به بلا تکلیفی دارند، زیرا می‌ترسند که به خاطر انجام نادرست کارها مورد مواخذه قرار بگیرند.

اما اگر انتقادی دریافت کنیم چه می‌کنیم؟ همیشه درخواست تأیید از دیگران به درد ما نمی‌خورد. اگر احساس می‌کنید می‌توانید به نفع سازمان خود باشید یا مأموریتی پیدا می‌کنید که فقط شما می‌توانید آن را انجام دهید، شما باید این کار را انجام دهید حتی اگر به شما فریاد بزنند، تحت فشار یا مورد انتقاد قرار بگیرید. ممکن است مردم انواع و اقسام چیزها را در مورد شما بگویند: اینکه شما انگیزه‌ای خودخواهانه دارید، هرگز به حرف دیگران گوش نمی‌دهید یا قانون یک سازمان را نقض می‌کنید. اما اجازه ندهید هیچ یک از اینها شما را از انجام آنچه فکر می‌کنید درست است باز دارد.

اگر به اعماق درون خود نگاه کنید و مطمئن باشید که اقدامات شما نه بر اساس خودخواهی یا تمایل به خودخواهی بلکه بر اساس اعتقاد راسخ شما است که به طور کلی به نفع همه خواهد بود. ممکن است به خاطر اقدام جسورانه بارها و بارها ضربه خورده باشید، اما من دوست دارم شما بتوانید با قدرت مقاومت خود را پس بگیرید.

اگر می‌توانستم این کار را انجام دهم، هیچ دلیلی وجود ندارد که همه شما که این مقاله را می‌خوانید، نمی‌توانند همان کار را انجام دهند. درست است که اگر هر کس آنچه را که می‌خواست انجام دهد، می‌تواند باعث سقوط کل سازمان شود.

اگر این اتفاق در مدرسه بیفتد، این وضعیت معادل هرج و مرج کلاس است و برای رسیدگی به شرایط باید ناظران دیگری فراخوانی شوند.

کسانی که اقدامات جسورانه انجام می‌دهند "مشکل‌ساز" تلقی می‌شوند. اما حتی اگر بدانیم که ما "مشکل‌ساز" هستیم، باز هم باید تلاش کنیم تا با کمک به کل جهان، نتایج مثبتی به وجود آوریم.

در نهایت، قدرت ادامه مسیر و دستیابی به نتایج مثبت برای پرورش قلب ضعیف ضروری است. و برای این منظور، باید موانع موجود در زندگی را پشت سر بگذاریم و قدرت انعطاف‌پذیری را بدست آوریم.

انعطاف‌پذیری به ما اجازه می‌دهد تا از هر شکست به سرعت بازگردیم. انعطاف‌پذیری روحیه ما را بالا می‌برد و باعث مثبت‌اندیشی و بزرگواری می‌شود، مهم نیست چند بار دلسرد شویم. تاب‌آوری یک کلید اساسی برای زندگی با قلب قوی است. امیدوارم که این فصل به شما کمک کند تا دو کلید اساسی برای زندگی با قلب قوی را پرورش دهید: قدرت عبور از موانع زندگی و قدرت انعطاف‌پذیری برای برگشتن بارها و بارها به عقب.





فصل سوم

پرورش بلوغ درونی



## ۱. ارتقاء رشد شخصی

### سختی‌ها و مشکلات زندگی، موجب توسعه بیشتر روح می‌شود

در این فصل می‌خواهم در مورد پرورش بلوغ درونی صحبت کنم. اساساً هدف دین پرورش رشد شخصی یا توسعه رشد درونی است و این رشد معنوی همان چیزی است که امیدوارم همه آن را پرورش دهند، زیرا به هر فردی کمک می‌کند تا با مجموعه‌ای از چالش‌های دشوار زندگی که اکنون غیرقابل عبور به نظر می‌رسد، روبرو شود و بر آنها غلبه کند.

وقتی احساس می‌کنید دچار سختی‌ها و شکست‌هایی هستید، احتمالاً به دنبال راه حل‌های مستقیم برای خود مشکلات هستید. در این زمان، بلوغ درونی واقعاً می‌تواند به شما در حل این مشکلات کمک کند. توسعه ظرفیت روحی بیشتر باعث می‌شود مشکلات شما کوچکتر از آنچه در ابتدا بوده است، به نظر برسند. بنابراین رشد شخصی می‌تواند باعث شود احساس کنید که مشکلات خود کاهش یافته‌اند.

شاید برای شما امکان‌پذیر نباشد که یک زندگی کاملاً بی‌عیب و نقص و بدون مشکل داشته باشید، و در مواجهه با مشکلات زندگی قطعاً رنج و ناراحتی را تجربه می‌کنید. اما احتمالاً می‌توانید تصور کنید که راه‌های مختلفی برای رهایی از این مشکلات و حل کردن آنها وجود دارد. به عنوان مثال، حتی اگر من دقیقاً با همان موضوعی که شما در حال حاضر با آن مواجه هستید مواجه می‌شدم، دقیقاً همان رویکرد شما را در پیش نمی‌گرفتم. من به عنوان فردی با دیدگاه و طرز فکر متفاوت، به شرایط شما به روشی کاملاً متفاوت پاسخ خواهم داد.

حقیقت این است که شما اغلب با مسائل کوچکتري از آنچه تصور می‌کنید، دست و پنجه نرم می‌کنید. وقتی مشکلات کنونی خود را از منظری وسیع‌تر یا از دیدگاهی کلی می‌بینید، متوجه می‌شوید که واقعا چقدر ساده و شخصی هستند.

شما اغلب در یافتن راه‌حل شکست می‌خورید زیرا نمی‌توانید خارج از نظرات و دیدگاه‌های محدود خود به مسائل بپردازید، چرا که حل مشکلات شما اغلب نیازمند نگاهی فراتر از دیدگاه‌های شخصی شماست. بخشی از خودت وجود دارد که به دیگران و خودت کاملاً جدا فکر می‌کند، گویی یک موجود کوچک و فردی هستی. این احساس جدایی، شما را از غلبه بر مشکلاتتان باز می‌دارد. به همین دلیل است که باید از خود کوچک خود خارج شوید.

### میل به محافظت از خود علت اصلی محدودیت‌های شماست

پس چه کاری می‌توانید انجام دهید تا از خود کوچک "خود" خارج شوید؟ شما می‌توانید با تشخیص این که این خود کوچک از چه چیزی ساخته شده است، شروع کنید، که به نظر من محدودیت‌هایی است که بر خود تحمیل می‌کنید و این محدودیت‌های خود تحمیلی اغلب از یک ذهنیت متمرکز بر خود ناشی می‌شوند، به عبارت دیگر، تمایل ما به حفظ خود و منیت‌مان.

میل به حفظ خود غریزه‌ای است که ما در حیوانات نیز می‌بینیم که در تشخیص کوچکترین تهدیدی برای رفاه و امنیت خود، مهارت دارند. حیوانات دائماً با این ترس زندگی می‌کنند که ممکن است در هر لحظه از زندگی مورد حمله قرار بگیرند و طعمه آنها شوند. به همین دلیل، آنها تمام اقدامات احتیاطی را در برابر هر نوع تهدیدی برای محافظت از خود انجام خواهند داد. هنگامی که نشانه‌ای از خطر به آنها نزدیک می‌شود، یخ می‌زنند و آماده می‌شوند تا به محض اینکه لازم باشد، فرار فوری کنند. این شکلی است که میل به حفظ خود در زندگی حیوانات به خود می‌گیرد.

همان میل به محافظت از خود در زندگی خود ما نیز آشکار می‌شود. ما به دیگران نگاه می‌کنیم و گاهی نگران می‌شویم، "اگر این شخص با من چیزی خصمانه بگوید یا انجام دهد چه؟" و وقتی نمی‌توانیم احساس کنیم همه اطرافیانمان دشمن ما هستند، به همه شک می‌کنیم. ما فکر می‌کنیم: "این شخص

ممکن است به فکر بدرفتاری با من باشد" یا "تعریف‌های این شخص ممکن است یک انگیزه پنهان داشته باشد". برخی از افراد آنقدر می‌خواهند از خود محافظت کنند که نمی‌توانند حتی به همسر و فرزندان خود اعتماد کنند. آنها در نهایت در درون خود عقب‌نشینی می‌کنند و فرصت‌هایی را از دست می‌دهند تا حداکثر پتانسیل خود را آزادانه آشکار کنند. این افراد به سادگی بیش از حد توجه خود را به خود معطوف می‌کنند. جذب بیش از حد خودمان دلیل واقعی احساس درماندگی و گرفتار شدن در برابر مشکلات زندگی است.

## ۲. کمتر به خود و بیشتر به دیگران فکر کنید

### شناخت و تغییر نگرش متمرکز بر خود

بنابراین، من می‌خواهم سه ذهنیت مهم را که برای پرورش بلوغ درونی اساسی هستند، مورد بحث قرار دهم. اولین ذهنیت قلبی است که کمتر به احساسات خودمان فکر می‌کند. ما فقط انسان هستیم، بنابراین اولین افکاری که به طور معمول از ذهن ما عبور می‌کند، نگرانی‌های ما در مورد خودمان است. نگرانی در مورد آسیب، ناراحتی و هر چیز دیگری که به رفاه شخصی ما مربوط می‌شود.

اگر متوجه شدید که سرشار از افکاری هستید در مورد اینکه چه احساسی دارید و چه آرزویی دارید، سعی کنید جهت خودمحوری افکار خود را تغییر دهید و شروع به دیدن خود از دیدگاه دیگران کنید. به جای اینکه باور داشته باشید که دیگران منشأ ناراحتی شما هستند، قلب‌تان را با افکاری مانند "این من است" مصرف کنید. «تقصیر شوهرم هست که من خیلی بدبختم» و «با فرزندانم غیرممکن است کنار بیایم»، ضروری است که «من»، «من» و «خودم» را با افکار «شوهرم»، «همسرم» یا «من» جایگزین کنید. "بچه‌های من". انجام این کار به شما این امکان را می‌دهد که درک عمیق‌تری از دیدگاه آنها و اینکه چگونه ممکن است در مورد شما فکر و احساس کنند به دست آورید. آنچه مهم است این است که از تمرکز بر احساسات خود دست بردارید و افکار و احساسات دیگران را در نظر بگیرید.

## صرف زمان بیشتر برای تمرین نگرش متمرکز بر دیگر

وقتی به چیزها و افراد اطرافمان از منظری خودمحور نگاه می‌کنیم، رسیدن به شادی برای ما دشوار است. بر اساس یک حقیقت تغییر ناپذیر زندگی، خوشبختی هرگز نصیب کسانی نمی‌شود که برای مدت طولانی روی رنج و درد خود متمرکز می‌شوند.

هر چه احساس شادی بیشتری داشته باشیم، زمان کمتری را صرف این موضوع می‌کنیم. کسانی که خوشبختی واقعی را می‌شناسند، فکر نمی‌کنند که از لحظه‌ای از وقت خود با نگرانی در مورد خودشان استفاده کنند. اگر در پایان روز به گذشته نگاه کنید و متوجه شوید که یک بار در تمام روز به خودتان فکر نکرده‌اید، این نشانه شادی سرشاری است که در حال حاضر زندگی شما را پر کرده است. کسانی که وقت خود را صرف فکر کردن در مورد دیگران می‌کنند، به این فکر می‌کنند که امروز یک نفر چگونه است یا اینکه فکر می‌کنند فرد دیگری در زندگی چگونه است و دائماً به دنبال راه‌هایی برای بهبود زندگی دیگران هستند، اینها طعم خوشبختی را می‌دانند و می‌چشند.

برعکس، فردی که در طول روز در نگرانی و احترام به خود گیر کرده است، مطمئناً زندگی سرشار از ناراحتی خواهد داشت. طبیعی است که بخواهیم خود را از آسیب محافظت کنیم، اما تمرکز مداوم بر احساسات خود ما را به معنای واقعی خوشحال نمی‌کند.

در پایان، برای پرورش قلبی سرشار از شادی، ضروری است که میزان زمانی را که صرف فکر کردن به خود می‌کنید کاهش دهید و مدت زمانی را که صرف فکر کردن به دیگران می‌کنید، افزایش دهید. هر چقدر زمان زیادی را با ناراحتی در مورد اینکه چقدر آسیب دیده‌اید بگذرانید، شما را به خوشبختی نمی‌رساند. شما فقط وقتی ناراحت می‌شوید که فقط به این نکته توجه کنید که دیگران چگونه شما را آزار داده‌اند، در حالی که در عوض می‌توانید به خاطر صدمه و بدبختی که به دیگران وارد کرده‌اید تأمل کنید و احساس پشیمانی کنید. بهتر است بگویید: «آنچه گذشت اکنون گذشته است و کاری که این شخص برای آزار دادن من انجام داد دیگر برای قلب من مهم نیست. اما دردی که من برای این شخص ایجاد کرده‌ام آشکارا

اشتباه بوده است و من از رفتار خود پشیمانم». بنابراین، اولین طرز فکر برای پرورش بلوغ درونی این است که ذهنیت خود را از تمرکز بر احساسات خود به سمت در نظر گرفتن دیدگاه‌های دیگران تغییر دهید.

### ۳. ذهن خود را به روی استانداردهای مختلف ارزش‌ها باز کنید

#### نگاهی فراتر از دیدگاه شخصی شما

دومین طرز فکر برای پرورش بلوغ درونی، تمایل به تصدیق نظرات و دیدگاه‌های مختلف است. همه ما تمایل داریم از ارزش‌هایی استفاده کنیم که از نظر شخصی مناسب یا مفید هستند، بنابراین پذیرش نظرات و دیدگاه‌هایی متفاوت از خودمان نیازمند تلاش است. این جنبه از طبیعت انسان با خود محوری که قبلاً توضیح دادم مرتبط است و ما را در معرض خطر دائمی بازگشت به الگوهای محدود تفکر خود قرار می‌دهد.

ما، انسان‌ها، همه متفاوت هستیم، و همه ما ارزش‌ها و دیدگاه‌های منحصر به فرد را به همان شیوه‌ای که پروانه‌ها الگوهای بدیع خلق می‌کنند، پرورش می‌دهیم. اما برخی از افراد هستند که به نظر می‌رسد ترجیح می‌دهند به الگوی ثابت تفکر خود پایبند باشند و از یک چیز یا چیز دیگری ایراد بگیرند.

به عنوان مثال، برخی از مادران بسیار وقت شناس این را اولویت اصلی خود قرار می‌دهند که همیشه سر وقت حاضر شوند و از فرزندان خود نیز انتظار دارند که همین کار را انجام دهند. این نوع مادر هرگز پسرش را به خاطر عادت دیرکردش نمی‌بخشد و هرگز ویژگی‌های مثبت او را تصدیق نمی‌کند. هر بار که پسرش دیر می‌کند، او را سرزنش می‌کند و مدام او را نصیحت می‌کند. او انتظارات خود را از خود به پسرش فرافکنی می‌کند و به سادگی نمی‌تواند تاخیر پسرش را تحمل کند.

این که فرزندش در صدر کلاس خود باشد، اتاقش را مرتب نگه دارد، از معلمان تمجیدهای بالایی دریافت کند یا توسط همکلاسی‌هایش مورد احترام قرار گیرد، اهمیت چندانی ندارد. مهم نیست که او چقدر در زمینه‌های دیگر زندگی برتری نشان می‌دهد، او همچنان به قضاوت عیب‌های او ادامه می‌دهد. و شوهرش، بدون شک، تحت معیارهای قضاوت مشابهی، از همان نوع نظارت رنج می‌برد.



این مثال نشان می‌دهد که چگونه ما اغلب ناخودآگاه دیگران را از طریق یک دریچه منحصر به فرد قضاوت می‌کنیم. ما متوجه نمی‌شویم که این کار را انجام می‌دهیم، زیرا مانند مادر در این مثال، ما همیشه از ارزش‌ها و دیدگاه‌های یکسانی پیروی کرده‌ایم، بنابراین برای ما منطقی است که دیگران را از طریق چشمان قضاوت‌کننده‌ی خودمان درک کنیم.

اما قبل از اینکه به قضاوت دیگران بنشینید، لحظه‌ای به این واقعیت توجه کنید که هر فردی منحصر به فرد خود را دارد و از تنوع روح انسانی که در این دنیا با ما زندگی می‌کند آگاه شوید. در این مثال، مادر درست می‌گوید که پسرش به خاطر احساس سستی اش از زمان مقصر است. اما، با تصدیق فضایل او، می‌تواند عیوب او را متفاوت ببیند. برای مثال، شاید او جنبه اجتماعی خوبی دارد. با تصدیق این قدرت، ممکن است متوجه شود که شخصیت اجتماعی او دلیل تأخیر مکرر او بوده است.

گسترش ظرفیت ما برای دیدن دیگران از دیدگاه‌های مختلف و کشف و تصدیق ویژگی‌های مثبت مختلف آنها بخشی از رشد ما به عنوان انسان است.

### به رسمیت شناختن نظرات و ارزش‌های دیگران

بیشتر تضادها و اختلافات انسانی ناشی از امتناع ما از گوش دادن به نظرات و دیدگاه‌های دیگران است. ما اغلب زمانی که به طرز فکر خودمان پایبند هستیم و هر چیز دیگری را رد می‌کنیم با دیگران درگیر می‌شویم.

روابط تیره مادر با عروسش ممکن است یکی از نمونه‌های آن باشد. برخی از مادرشوه‌های سنتی برای پذیرش عروس‌هایی که انتظارات آنها را برآورده نمی‌کنند، مشکل دارند. آنها به سادگی نمی‌توانند این واقعیت را بپذیرند که عروسشان در میان بسیاری از زنانی است که دیگر با تصورات سنتی یک همسر ایده‌آل که چندین دهه پیش آن را پذیرفته بودند، نمی‌گنجد.

اکثر افراد دیگر تغییرات فرهنگی و اجتماعی در زنان را پذیرفته‌اند، زیرا آنها تغییراتی را که در اطراف آنها رخ می‌دهد را تجربه کرده‌اند و تصاویری از تلویزیون یا رسانه‌های دیگر را تماشا کرده‌اند. اما مادرشوه‌ها

فقط می‌تواند به این تصاویر کاملاً جدا از زندگی خود فکر کند. مهم نیست که یک عروس چقدر عجیب و غریب و غیر متعارف ممکن است روی صفحه نمایش داده شود، تأثیر کمی بر مادرشوهر واقعی ما دارد. ما به طور طبیعی بر ارزش‌ها و ایده‌های شخصی خود متمرکز می‌شویم، بنابراین باید تلاشی آگاهانه داشته باشیم تا ذهن خود را برای نظرات و دیدگاه‌های مخالف باز نگه داریم و ارزش‌ها و فلسفه‌های زندگی را پیدا کنیم که می‌توانند برای ما معنادار و ارزشمند باشند.

### دستاوردهای شما می‌تواند باعث نگرش قضاوتی شود

موفقیت‌ها و دستاوردهای شما منابع غرور و دلگرمی شما اغلب می‌تواند باعث ایجاد یک نگرش قضاوت آمیز علیه کسانی شود که به همان سطح از موفقیت دست نیافته‌اند و می‌تواند به عنوان رفتاری پست نشان داده شود. اگر مراقب نباشید، منبع شادی شما می‌تواند باعث رنج و عذاب دیگران و همچنین خودتان شود.

به عنوان مثال، متولد شدن در یک خانواده تحصیلی موفق همیشه به یک کودکی شاد ترجمه نمی‌شود. به نظر می‌رسد متولد شدن از پدر و مادری باهوش یک شرایط بسیار خوش شانس برای یک کودک است زیرا به این معنی است که شما احتمالاً از هوش طبیعی برخوردار خواهید بود و به احتمال زیاد در مدرسه نیز موفق خواهید شد. با این حال، از دیدگاه کودک، فشار فوق‌العاده است. او احساس می‌کند که دائماً با موفقیت‌های درخشان والدینش مقایسه می‌شود و بار انجام کارهای خوب یا بهتر از والدین را به دوش می‌کشد. کودکانی که از والدین دانشگاهی متولد می‌شوند، اغلب آرزو می‌کنند که بتوانند از چنین فشارهایی فرار کنند.

به عنوان والدین، ما باید بدانیم که قضاوت در مورد فرزندانمان بر اساس معیارها و انتظارات شخصی خودمان غیر واقعی است. کاری که ما باید انجام دهیم این است که آنها را از منظرهای مختلف ببینیم. انجام این کار به ما امکان می‌دهد نقاط قوت و ویژگی‌های مثبت آنها را بشناسیم. برای مثال، ممکن است متوجه شوید که فرزندان پتانسیل بزرگی دارد، پسر ساکت شما عمیقاً متفکری عمیق است، یا اینکه دخترتان ذهنی بسیار خلاق و نوآور دارد. وقتی انتظار داریم فرزندانمان به صورت کپی از خودمان بزرگ

شوند، فرزندانمان احساس خفگی و محدودیت می‌کنند و سرزنش فرزندانمان به خاطر کوتاه آمدن از انتظاراتمان نیز برای ما ناراحتی و رنج ایجاد می‌کند.

### پذیرش دیدگاه‌های مختلف برای حل تعارضات خانوادگی

ما باید دائماً اهمیت پذیرش ارزش‌های متنوع را تا حد امکان یادآوری کنیم. پرورش چنین افکار وسیع بخشی حاصل رشد شخصی ما است. ما باید پذیرای کسانی باشیم که دیدگاه‌ها، نظرات و عقاید متفاوتی دارند.

عدم تمایل به پذیرش شایستگی دیدگاه‌های مختلف، عامل بسیاری از مشکلات و اختلافات خانوادگی است. بیایید به مثال کودکی با والدین بسیار ماهر برگردیم. حتی اگر پدر تنها والد موفق از نظر تحصیلی باشد، اگر او زورگو باشد، به راحتی می‌تواند آشفتگی عاطفی بزرگی برای خانواده‌اش ایجاد کند و در این مورد، کودکان تنها کسانی نیستند که رنج می‌برند، مادر آنها نیز باید با طبیعت زورگوی او برخورد کند و هنگامی که والدین هر دو تحصیلات عالی دارند، والدین اغلب فرزندان خود را به خاطر تلاش نکردن کافی سرزنش می‌کنند و این باعث می‌شود که بچه‌ها احساس کنند که جایی برای کمک گرفتن ندارند.

اما اگر والدین فرزند خود را از منظر دیگری ببینند، اغلب می‌بینند که فرزندانشان چیزی را بروز می‌دهند که والدین فاقد آن هستند. اگر والدین بتوانند این ویژگی‌ها را ارزشمند بدانند، نگرش فرزندانشان نسبت به آنها می‌تواند مثبت شود. برای کودکی که ارزش او را صرفاً بر اساس معیارهای موفقیت شخصی والدینش ارزیابی می‌کنند، می‌تواند به طرز غیرقابل تحملی عذاب‌آور باشد. والدین بسیار طولانی‌تر از فرزندشان زندگی کرده‌اند، بنابراین طبیعی است که بسیار موفق‌تر باشند. اما اگر والدین فرزندشان را در سنین کودکی با خودشان مقایسه کنند، ممکن است متوجه شوند که کودک خیلی بیشتر از آنها در آن سن انجام داده است.

## از ایده‌آل‌سازی دوران کودکی خودداری کنید

والدین معمولاً نسخه‌ای رمانتیک از دوران کودکی خود را به یاد می‌آورند و این یک بخش طبیعی از والدین بودن است که بخواهید فرزندتان همه چیزهایی را که شما در سن او انجام داده‌اید بدانند. اما داستان والدین اغلب مملو از خاطرات نادرست است و با واقعیت احتمالاً کاملاً متفاوت است.

ما اغلب عیوب و اشتباهات دوران کودکی خود را فراموش می‌کنیم در حالی که دستاوردهای چشمگیر و باشکوه خود را به یاد می‌آوریم و من فکر می‌کنم که بسیاری از والدین می‌توانند با احساس ناخوشایند نشان دادن کاستی‌های دوران کودکی‌شان با فرزندانشان ارتباط برقرار کنند.

وقتی فرزندانم به خانه مادربزرگشان در شهر من در شیکوگو سر می‌زدند، سرحال و سرحال به خانه می‌آمدند. من به عنوان پدر آنها معمولاً به فرزندانم می‌گفتم که در سن آنها همیشه اهل مطالعه، کوشا و سخت کوش هستم. اما همان‌طور که اتفاق افتاد، ظاهراً مادرم دیدگاه بسیار متفاوتی را در مورد دوران کودکی من برای آنها تعریف کرده بود. مادرم به آنها گفته بود که من در واقع آنقدرها هم بچه درس‌خوان نبودم و بخش زیادی از وقت آزادم را بیرون می‌گذراندم و فقط هنگام غروب آفتاب به خانه می‌آمدم. با گوش دادن به روایت مادرم از وقایع و دیدن آنها از دیدگاه او، احساس کردم که تعاریف مادرم درست است. او همچنین درباره من به فرزندانم گفته بود که من قورباغه‌ای را پیدا کرده بودم و وقتی از یک بازی بیسبال برگشتم، آن را با کلاه به خانه آوردم. از اینکه کاری را که هیچ خاطره‌ای از انجام آن نداشتم به من بگویند خجالت می‌کشیدم. دیگر نمی‌توانم گفت درست است، اما اگر مادرم آن را به خاطر می‌آورد، احتمالاً من این کار را کردم.

من هم خودم را فردی می‌دیدم که همیشه با پشتکار و اراده درس می‌خواندم، همان‌طور که لاک پشت برای رسیدن به مقصد تلاش می‌کند و این تصور از خودم را در کتاب‌هایم ذکر کرده‌ام. با توجه به خاطرات مادرم، من در کودکی فقط قبل از امتحان زمانی که فعالیت‌های فوق برنامه نداشتم، درس می‌خواندم.

وقتی فکر کردم، به یاد آوردم که من واقعاً هر روز بعد از مدرسه، از شنبه تا دوشنبه در تمرین بودم و بازی‌ها و مسابقات ما یکشنبه‌ها برگزار می‌شد.

بنابراین تصور اینکه آیا زمانی برای مطالعه داشتیم یا نه سخت است و من در تمام سال آخر دبیرستان هر سال در فعالیتهای فوق برنامه شرکت می‌کردم. با استانداردهای آن زمان، بسیاری از مدارس زندگی عادی یک ورزشکار دبیرستانی را در نظر می‌گرفتند. اما قبل از اینکه مادرم حافظه‌ام را پایین بیاورد، هرگز خودم را یک ورزشکار نمی‌دانستم و شروع به دیدن جنبه جدیدی از خودم کردم. این قسمت نشان می‌دهد که چقدر برداشتهای ما متفاوت بود.

این تمام ماجرا نبود. او همچنین به فرزندانم گفت که من دانش‌آموز خوبی بوده‌ام اما به این دلیل موفق شده‌ام که سرم از چیزهایی پر نشده است که مانع از حفظ دانش جدیدم شود. چیزی که او به خاطر داشت این بود که من در تمام دوران دبستان روزهایم را در خارج از منزل گذراندم، همیشه در دبیرستان تمرین تنیس داشتم و در دبیرستان همیشه در تمرین شمشیربازی ژاپنی بودم. بنابراین او به نوه‌هایش توضیح داد که می‌توانم به راحتی دانش را جذب کنم، زیرا در ابتدا اطلاعات کمی در ذهنم وجود دارد. این ایده ممکن است کمی خنده‌دار به نظر برسد. اما درست بود که وقتی مدرسه راهنمایی را شروع کردم، پیشرفتی در تحصیلاتم دیدم.

به یاد آوردم که تحت تأثیر خودم قرار گرفتیم، زیرا متوجه شدم که مطالعه‌ام راحت‌تر به من می‌رسد، و به یاد دارم که احساس می‌کردم مغزم می‌تواند هر چیزی را جذب کند. بنابراین به یک معنا می‌توانستم ببینم که مادرم حرفی داشت. شاید ذهن من قادر بود چیزهای جدید را به سرعت یاد بگیرد زیرا قبلاً پر از دانش نبوده است.

در مقابل، بسیاری از کودکان در توکیو دوران کودکی خود را با پر کردن دانش تا حد امکان در خاطرات خود می‌گذرانند. آنها علاوه بر تکالیف مدرسه در کلاس اول یا دوم دروس تکمیلی را می‌گذرانند. از آنجایی که این دوره‌ها معمولاً تا پایان دبیرستان ادامه می‌یابند، معمولاً تا ورود به دانشگاه راه زیادی در پیش دارند.

### پرورش دیدگاه بی‌طرفانه

هر یک از ما ادراکات متفاوتی داریم، که نحوه نگرش ما به چیزها و دیگران را تغییر می‌دهد. دیدن حقیقت آنچنان که هست حتی برای من هم چالش برانگیز بوده است. اگر پدر و مادر هستی، امیدوارم

فرزندتان را از منظرهای مختلف مورد توجه قرار دهید و ویژگی‌های مثبت او را تصدیق کنید. بسیاری از مردم احتمالاً درگیر چالش‌هایی در روابط والدین و فرزند هستند که مشابه آن‌هایی است که من با آن‌ها مواجه شده‌ام. والدین نسخه‌های خود را از نحوه گذراندن دوران کودکی خود به فرزندانشان می‌گویند، اما بیشتر اوقات، خاطرات نادرستی را حفظ می‌کنند. تقریباً مسلم است که پدربزرگ و مادربزرگ دوران کودکی والدین را به شکل متفاوتی به یاد می‌آورند.

بسیاری از آشفتگی و اضطرابی که در داخل خانه پیدا می‌کنیم به دلیل نگرش‌های جانبدارانه والدین نسبت به فرزندانشان ایجاد می‌شود. این بررسی ممکن است به طرف شریک زندگی آنها نیز اشاره شود. به عنوان مثال، همسری که از شوهرش شکایت‌های زیادی دارد، حتی اگر باور داشته باشد که اینطور است، ممکن است عینی فکر نکند. در عوض، ممکن است او را با شخص دیگری مقایسه کند که زمانی با او قرار داشته است. از دیدگاه شوهر، هر کسی که قبلاً همسرش با او قرار داشته است، هیچ ربطی به خودش ندارد و انتقادات او غیرمنطقی است.

ما اغلب تصور می‌کنیم که بر اساس دلایل درست و منصفانه قضاوت می‌کنیم، اما اغلب اینطور نیست. مهم این است که ما تلاش کنیم تا قلب خود را به روی تفاوت‌های انسانی بگشاییم و از منظری بی‌طرفانه به افراد زندگی خود نگاه کنیم.

### **درک احساسات دیگران و باز کردن قلب خود برای دیدگاه‌های مختلف**

تا الان درباره دو طرز فکر برای پرورش بلوغ درونی صحبت کردم. اولین طرز فکر این است که با صرف زمان کمتر برای فکر کردن به خود و زمان بیشتر برای فکر کردن به دیگران و درک احساسات آنها بر ذهنیت متمرکز بر خود، غلبه کنید. ذهنیت دوم پذیرفتن مجموعه‌های متنوعی از ارزش‌ها و نگاه کردن به جهان از دیدگاه‌های مختلف است.

توسعه این طرز فکر به بهبود روابط تیره در خانه، محل کار و با دوستان کمک می‌کند. نکته کلیدی این است که از دیدگاه‌های ثابتی که برای قضاوت در مورد دیگران استفاده می‌کنیم دست برداریم و از اجبار دیگران به پیروی از قوانین سفت و سخت خود، خودداری کنیم. اگر در تربیت فرزندانشان مشکل دارید،

دیدن آنها از منظری متفاوت و دانستن اینکه آنها مجبور نیستند به صورت کپی از خودتان بزرگ شوند، باعث می‌شود احساس راحتی بیشتری داشته باشید. ما اغلب بر اساس دیدگاه‌های خود دیگران را قضاوت می‌کنیم، بنابراین اگر با اطرافیان خود مشکلی دارید، سعی کنید طرز فکر خود را تغییر دهید.

#### ۴. بخشش راه بلندی به سوی خوشبختی است

##### بخشش، یک وضعیت ذهنی چالش برانگیز اما مذهبی است

سومین طرز فکر برای پرورش بلوغ درونی این است که قلبی بخشنده داشته باشیم و آن را در زندگی روزمره خود به اجرا بگذاریم. مربوط به طرز فکر دوم است؛ تمرین بخشش برای داشتن یک زندگی شاد ضروری است. انجام آن می‌تواند دشوار باشد، زیرا بخشش یک حالت ذهنی مذهبی است.

در این دوران مدرن، دانشی که در مدرسه و محل کار به ما آموزش داده می‌شود، توانایی قضاوت درباره دیگران را قوی‌تر از توانایی بخشیدن آنها تقویت می‌کند. تحصیلات ما، ما را تشویق می‌کند تا عیب‌ها و عیوب را در افراد دیگر پیدا کنیم و محدودیت‌ها و محدودیت‌هایی برای آنها قائل شویم. در نتیجه، همان‌طور که در بخش قبل توضیح دادم، ما اغلب تمایل داریم که آنها را بر اساس استانداردهای خودمان در قالب‌های خاصی قرار دهیم.

بخشیدن کسی تلاش زیادی می‌طلبد، زیرا بخشش چیزی نیست که به طور طبیعی حاصل شود. برای تمرین بخشش، باید این حقیقت روحانی را بدانیم که بخشش واقعاً یک قدرت واقعی است.

#### رها کردن کینه

اغلب اوقات، ناراحتی و تنش در روابط ما با دیگران ناشی از عدم تمایل ما به رها کردن خشم و رنجش نسبت به آنهاست. ما در این احساسات گرفتار می‌شویم زیرا در اعماق وجود، ناراحتی خود را به گردن شخص دیگری می‌اندازیم. اغلب، احساسات ما ممکن است معتبر باشند، و دیگران ممکن است مسئول نیمی از علت باشند. اما، از دیدگاه طرف مقابل، ممکن است او نیز همین احساس را نسبت به ما داشته باشد. برخی از موارد تلخی و کینه، پیامد حوادث غم‌انگیز انسانی است، مانند مرگ یک فرد در تصادف

رانندگی. پدری که پسرش در یک تصادف مرگبار تریلر تراکتور کشته شد، ممکن است احساس کند که هرگز نمی‌تواند راننده کامیون را ببخشد. او ممکن است برای راننده آرزوی زندگی در زندان یا حتی مرگ با مجازات اعدام کند. من فکر می‌کنم که هر پدر و مادری همان رنج و کینه غیرقابل کنترل را احساس می‌کند و چنین مجازات‌هایی را بسیار مستحق می‌داند.

اما چنین احساسات خشم و قصاص، شما را خوشحال نمی‌کند زیرا اگر بخواهید راننده کامیون را به سنگین‌ترین حکم ممکن، حتی مجازات اعدام متهم کنید، آرزویی برای ناراحتی او است. مرگ فرزند شما به خودی خود باعث ناراحتی شدید می‌شود و ابراز خشم نسبت به راننده تنها ناراحتی بیشتری بر قلب شما وارد می‌کند.

اگر پدر لحظه‌ای به وضعیت اسفناک راننده فکر کند، ممکن است متوجه شود که راننده کامیون مرد جوانی است که در شیفت‌های بسیار طولانی بدون خواب کافی کار می‌کند. روز حادثه، او می‌توانست بدون فرصتی برای استراحت شدید، سفری طولانی داشته باشد. در موارد واقعی مانند این، رانندگان کامیون لزوماً افراد غیرمسئول نیستند، بلکه خود قربانی شرایط بسیار سخت هستند.

این راننده کامیون جوان پسر پدر دیگری است و ممکن است برادران و خواهران یا حتی خانواده‌ای از خودش داشته باشد و ممکن است تحت شرایط سخت مالی یا شخصی دیگر زندگی کند. متأسفانه، در بسیاری از موارد، پدر قربانی هرگز این موارد را در نظر نمی‌گیرد و فقط می‌تواند غرق شدن در رنج و رنج درونی خود را احساس کند. او نمی‌تواند از سرزنش راننده کامیون به خاطر درد و ناراحتی عمیق خود دست بردارد، اما انجام این کار او را به خوشبختی نمی‌رساند.

وضعیت هر چقدر هم که ناعادلانه باشد، باید بتوانیم دیگران را ببخشیم. این دنیا مکان کاملی نیست که همه چیز در آن به طور منظم کار کند. بنابراین، در یک نقطه، ما باید آن را در قلب خود پیدا کنیم تا بخشش را تمرین کنیم. ما باید بدانیم که نگه داشتن احساسات خشم و رنجش به ما کمک نمی‌کند تا شادی پیدا کنیم، بنابراین باید تصمیم بگیریم که رها کنیم و ادامه دهیم. ما باید فردی را که سرزنش می‌کنیم، ببخشیم زیرا او احتمالاً قبلاً از احساس گناه و درد دل رنج می‌برد.



## تمرین بخشش برای حل چالش‌های فعلی رابطه

بخشش نیز یک ذهنیت ضروری در زندگی دوستیابی ما است. در این عصر و زمان، احتمالاً آرزوی یافتن یک رابطه افسانه‌ای کامل، بیش از حد ایده‌آل‌گرایانه است. ما معمولاً انتظار نداریم که شاهزاده‌ای جذاب پیدا کنیم که ما را از پا درآورد یا شاهزاده خانم زیبایی را که بتوانیم از شر نجات دهیم و سپس با خوشبختی زندگی کنیم.

در طول سال‌ها، شاهد افزایش میانگین سن ازدواج، افزایش نرخ طلاق، افزایش تعداد ازدواج‌های مجدد و افزایش جمعیت مجردها بوده‌ایم و فهرست مسائل مرتبط با روابط می‌تواند بی‌پایان ادامه یابد.

تمرین بخشش برای غلبه بر این‌گونه مشکلات در رابطه ضروری است. رنجش و عصبانیت عمیق نسبت به جنس مخالف اغلب می‌تواند منجر به احساس طرد شدن، ترس و بی‌اعتمادی نسبت به همه مردان یا همه زنان شود. و این احساسات می‌تواند افراد را از وارد شدن به یک رابطه جدید بازدارد و این تصور را در آنها تقویت می‌کند که همه مردان یا همه زنان بدون توجه به اینکه چقدر با شریک قبلی خود متفاوت هستند، شبیه همسر قبلی خود خواهند بود.

به عنوان مثال، مردی که هر بار از زنی که درخواست داشته است، رد شده است، ممکن است احساس کند که هر زنی او را رد می‌کند و ممکن است هرگز خود را مجبور به نزدیک شدن به زن دیگری نکند. مردان موجودات حساسی هستند. آنها به راحتی می‌توانند بر اساس دیدگاه مغرضانه خود نسبت به زنان، یک ذهنیت شکست‌طلبانه ایجاد کنند.

ما باید خود را متعهد کنیم که دیگران و خودمان را به خاطر شکست‌ها و اشتباهات گذشته خود ببخشیم. ما باید تلاش کنیم تا کسانی را که به خاطر اعمالشان از آنها رنجیده‌ایم، نه تنها یک بار بلکه بارها ببخشیم. ممکن است در گذشته مورد توهین، خجالت، تحقیر یا تحقیر قرار گرفته باشید. اما دوباره زندگی کردن و پشت سر گذاشتن دردی که متحمل شده‌اید، فقط شما را در چرخه درد و رنج خود به دام می‌اندازد. در عوض، می‌توانید با کنار گذاشتن شکایات خود و یادگیری فراموش کردن این احساسات، به وضعیت ذهنی بهتری بروید. یا بهتر است سعی کنید بیشتر ویژگی‌های مثبت آنها را به خاطر بسپارید.

## پذیرفتن تجربیات شکست به عنوان سنگ شکن‌های ارزشمند برای روح شما

من خودم تجربیات سخت زیادی را در کار در دنیای تجارت تجربه کرده‌ام. با این حال، از نوشتن در مورد این چیزها خودداری کردم، زیرا حفظ آنها به صورت مکتوب هیچ ثمره مثبتی به همراه نخواهد داشت. فکر می‌کنم آن تجربیات و افرادی که با آنها کار کردم، سنگ‌های گران‌بهایی بودند که روح من را جلا داده و تقویت کردند. هر چیزی که آنها به من گفتند به من به عنوان یک رهبر مذهبی کمک کرد تا رهبری بهتری داشته باشم و آموزه‌های بهتری را به پیروانم ارائه دهم. من خودم قبلاً آنچه را که ملحدان و ماتریالیست‌ها ممکن است بگویند وقتی که اعضای علم شادی به افراد مشابه در مورد آموزه‌های ما نزدیک می‌شوند را تجربه کرده‌ام. بنابراین درد و سختی‌هایی که پیروان من در تلاش برای به اشتراک گذاشتن این آموزه‌ها با دیگران متحمل می‌شوند، تجربیات دست اول خودم در آن زمان بود. افراد زیادی بودند که به من چیزهای بدی می‌گفتند، اما این تجربیات در نهایت به درس‌های ارزشمندی تبدیل شد که روح من را جلا داد.

من با گفتن به دیگران در مورد آزار و اذیت و سایر سختی‌هایی که در گذشته پشت سر گذاشته‌ام چیز زیادی به دست نمی‌آورم. بنابراین، من همیشه خطامشی خود را در نظر گرفته‌ام که به آن سال‌ها فکر کنم افرادی که درس‌های ارزشمند زیادی به من آموختند و شرکتی که تجارب مهم بسیاری را به من ارائه کرد. در نگاهی به گذشته، می‌بینم که من و این افراد در سطوح کاملاً متفاوتی وجود داشتیم. در حالی که هدف من در زندگی ناشی از فراخوانی بود که برای کمک به نجات جان هر چه بیشتر مردم در این دنیا ممکن بود، هدف همکارانم در میان تاجران معمولی بود که مشغول به دست آوردن امرار معاش و حمایت از خانواده خود بودند.

به عنوان کسی که وقف هدایت بسیاری از مردم به سوی خوشبختی است، برای من چندان منطقی نیست که احساس رنجش، نفرت یا ترحم به خود را فقط به این دلیل که برخی چیزها را برای من انجام داده یا گفته‌اند، نگه دارم. متوجه شدم که این احساسات بار عاطفی هستند که باید از پس آنها بر بیایم.

## یافتن قلبی برای بخشش

اگر به درون خود نگاه کنید و متوجه شوید که در رنج شما احساساتی از قضاوت، رنجش یا خشم وجود دارد، از شما می‌خواهم که صمیمانه رها کنید و بر آن احساسات غلبه کنید. بخشش یک مفهوم انتزاعی یا فقط یک کلمه خوب نیست که ما دوست داریم از آن استفاده کنیم. یک قلب بخشنده پیش نیاز واقعی برای خوشبختی شماست. بدون قلب بخشنده، غیرممکن است که در دنیایی که با چنین انبوهی از مردم شریک هستیم، شاد زندگی کنیم. من شک ندارم که در زندگی شما افرادی بوده‌اند که با شما مخالفت کرده‌اند یا تجربه‌هایی را تجربه کرده‌اید که آرزو می‌کنید هرگز برای شما اتفاق نمی‌افتاد. اما من از شما می‌خواهم که با تمرین بخشش بر همه این رنجش‌ها غلبه کنید تا در قلب خود آرامش پیدا کنید.

یک قلب بخشنده آرام‌ترین خوابی را که در مدت طولانی داشته‌اید به شما می‌دهد. بخشیدن افرادی که از آنها رنجیده می‌شوید، برای اولین بار باعث می‌شود هوایی که تنفس می‌کنید طعمی عالی داشته باشد، اجازه می‌دهد تا نور خورشید مانند یک آغوش گرم احساس شود، و به شما اجازه می‌دهد که صمیمیت اطرافیان را متوجه شوید. شما قبلاً همه این چیزها را تشخیص نمی‌دادید، زیرا تلخی و کینه درون شما باعث می‌شد از مردم بترسید و روی احساسات خود متمرکز شوید.

## یافتن خوشبختی اکنون می‌تواند سختی‌های گذشته را به تجربیات درخشان تبدیل کند

قبلاً گفته‌ام که از آنجایی که نمی‌توانیم آنچه در گذشته برایمان اتفاق افتاده را تغییر دهیم، بهترین کاری که می‌توانیم انجام دهیم این است که اشتباهات خود را بررسی کنیم و از آنها درس بگیریم، اما این که ما قدرت خلق آینده را در اختیار داریم، من هنوز معتقدم که این درست است.

اما من همچنین می‌خواهم دیدگاه متفاوتی را ارائه دهم. با بهبود وضعیت ذهنی کنونی خود، شروع به دیدن تجربیات گذشته خود در وضعیتی متفاوت می‌کنیم. اگر بتوانید خوشبختی را در زمان حال بیابید، هرکسی که با آنها برخورد کرداید به کسی تبدیل می‌شود که قرار بوده شادی را به زندگی شما بیاورد. مافوقی که شما را سرزنش کرد، مدیر اجرایی که شما را رها کرد، مردان یا زنانی که زخم‌های رابطه‌تان را

بر جای گذاشتند، همه این افراد به راهنمای‌هایی تبدیل می‌شوند که شما را به سوی خوشبختی کنونی هدایت می‌کنند. هر فردی که توصیه‌های لازم را به شما می‌کند، به سنگ آهنی تبدیل می‌شود که روح شما را جلا می‌دهد. به یک معنا، آنها نقش یک شرور را در مسیر خوشبختی شما بازی کردند، بنابراین باید هرگونه احساس ناراضی نسبت به آنها را کنار بگذارید.

اگر در حال حاضر خوشحال هستید، می‌توانید گذشته خود را با دید بهتری ببینید. به عنوان مثال، برخی از شما ممکن است ناراحتی خود را به خاطر شرایط نامطلوبی که در آن بوده‌اید، مقصر بدانند. اما لحظه‌ای که خوشحال می‌شوید، تمام سختی‌ها و بدبختی‌های شما تبدیل به تجربیاتی درخشان می‌شوند. ممکن است به روزهایی که به تازگی ازدواج کرده‌اید نگاهی بی‌اندازید و به یاد بیاورید که چگونه شما و همسران در یک آپارتمان کوچک و خراب زندگی می‌کردید و آنها را به عنوان خاطراتی طلایی از پشتکار خود ببینید. در مقابل، اگر اکنون ناراضی هستید، دوران سختی که پشت سر گذاشته‌اید سرچشمه بدبختی فعلی شما می‌شود. و برای اینکه به بدبختی‌تان بی‌فزایید، اگر همسران مدام شما را سرزنش می‌کند که مجبورید نه تنها در یک آپارتمان کوچک زندگی کنید، بلکه آن را با مادرشوهرت شریک شوید، مطمئناً گذشته شما باعث ناراحتی شما خواهد شد. برای هر دوی شما. اما صرف نظر از اینکه تجربیات شما چقدر دشوار بوده است، شادی شما در حال حاضر همچنان می‌تواند دید شما را نسبت به گذشته تغییر دهد.

قبلاً در مورد اینکه من و مادرم دیدگاه‌های بسیار متفاوتی نسبت به گذشته خود داشتیم اشاره کردم. و این مثال نشان می‌دهد که چقدر برداشت ما از رویدادهای مشابه می‌تواند متفاوت باشد. البته من به چیزی که مادرم در مورد من گفته است اعتراض نمی‌کنم، زیرا می‌دانم که او کارهایی را که از روی عمد انجام داده است تا روحیه فرزندانم را بالا ببرد.

به هر حال دوست دارم بفهمی که بخشش نیروی محسوسی دارد و در میان مراحل مختلف عشق، بخشش عشق به ویژه قدرت معنوی دارد. در این دنیا، ما می‌توانیم افراد مختلفی را پیدا کنیم که انواع کارها را انجام می‌دهند و اشتباهات مختلفی را مرتکب می‌شوند. اما انتقاد از آنها به خاطر رفتارها و

اشتباهاتشان یا تلاش برای جا دادن آنها در قالب‌های ثابت تنها دنیا را به مکانی دشوار برای زندگی تبدیل می‌کند.

هر یک از ما طبیعتی الهی در درون داریم و بنابراین طبیعت انسانی ما در اصل با شکوه است. آنچه مهم است این است که به همه کمک کنیم پتانسیل الهی خود را توسعه دهند و به اوج شکوه بیشتری برسند.

## ۵. همه ما وظیفه داریم که شاد باشیم

### کشف هدایای منحصر به فرد پنهان در کاستی‌ها و نقاط ضعف

همه ما نه تنها حق داریم، بلکه وظیفه داریم شاد باشیم. این مسئولیت برای رسیدن به خوشبختی فقط به خودتان تعلق ندارد، بلکه به تک تک افرادی که با آنها در این دنیا شریک هستید و شامل افرادی که از آنها رنجیده‌اید نیز تعلق دارد.

زمانی که هر یک از ما به خوشبختی دست یابیم، می‌توانیم به ایجاد یک دنیای ایده‌آل کمک کنیم. ایجاد دنیای بهتر با اذعان به حق و وظیفه ما برای رسیدن به خوشبختی آغاز می‌شود و زمانی به ثمر خواهد رسید که همه، از جمله خودمان و دیگران، مسئولیت خود در یافتن خوشبختی را انجام دهیم.

چگونه می‌توانیم وظیفه خود را برای شاد بودن انجام دهیم؟ پذیرش روشی است که دیگران زندگی می‌کنند. ما باید استانداردها و سبک‌های زندگی متفاوت را بشناسیم و با این کار می‌توانیم جنبه‌های مثبت و نقاط قوت هر فردی را که ملاقات می‌کنیم پیدا کنیم. آنچه ما در ابتدا به عنوان عیب و ضعف دیگران قضاوت کردیم، ممکن است در واقع موهبت‌های استثنایی باشد که به آنها داده شده است.

### کسانی که به شاهکارهای بزرگ دست یافته‌اند، دوره‌های تنهایی را تجربه کرده‌اند

در زمان‌های اخیر، در ژاپن، افزایش تعداد موارد اختلالات اوتیسم و کناره‌گیری اجتماعی توجه عمومی را به خود جلب کرده است. گزارش‌های مختلفی را بررسی کرده‌ام که این موارد را به‌عنوان شرایط پزشکی

توصیف می‌کنند، اما هنوز فکر نمی‌کنم نشانه‌های واقعی ناتوانی یا بیماری جدی را نشان دهند. از نظر عینی، درست است که برخی از کودکان نشانه‌هایی از اختلال یا نقص فکری را نشان می‌دهند. با این حال، نمی‌توانم احساس کنم که این گزارش‌ها فقط به این واقعیت ساده اشاره می‌کنند که رسیدگی به برخی از کودکان دشوار است. این طبیعی است که برخی از کودکان در جامعه ما به سختی اداره می‌شوند و به نظارت و مراقبت بیشتر نیاز دارند.

به عنوان مثال، معلمان مدرسه‌ای که یک کلاس با چهل یا بیشتر کودک را مدیریت می‌کنند، کار سختی بر دوش دارند، به خصوص اگر هر یک از این کودکان حتی برای والدین خود انگشت شمار باشند. در این شرایط، معلمان ممکن است بیشتر دانش‌آموزان خود را مشکل‌ساز بدانند و ممکن است بخواهند دانش‌آموزانی را که نمی‌توانند دستورالعمل‌های آنها را دنبال کنند، نشانه‌هایی از اختلال در نظر بگیرند.

همین موضوع را می‌توان در مورد کسانی که علائم کناره‌گیری اجتماعی از خود نشان می‌دهند نیز بیان کرد. واقعیت امر این است که اکثر محققان، فیلسوفان یا نویسندگان دوره‌ای از کناره‌گیری اجتماعی را به عنوان بخشی از فرآیند توسعه حرفه‌ای خود تجربه کرده‌اند. هر کسی که تا به حال موفق به دستیابی به شاهکارهای بزرگ شده است، دوره‌هایی را پشت سر گذاشته است که در تنهایی قرار گرفته است. من فکر نمی‌کنم بدون تجربه این نوع تجربه به موفقیت بزرگی دست یافت. این ویژگی‌ای است که بسیاری از دانشمندان و مخترعان نیز می‌توانند با آن ارتباط برقرار کنند. کسانی که خود را به خلوت می‌کشند ممکن است ویژگی‌های شخصیتی خود را داشته باشند، اما پتانسیل فوق‌العاده‌ای نیز در درون آنها وجود دارد.

## **یک عزیز با معلولیت یا بیماری هدیه‌ای است برای آزمایش قلب عشق و بخشش شما**

"اوتیسم" در طول سال‌ها به معنای بسیار گسترده‌ای استفاده شده است. شاید پزشکان در هنگام تشخیص بیماری یا اختلال احساس می‌کنند که مشکل را حل کرده‌اند و این باعث آرامش بیماران می‌شود. آنها احتمالاً بر این باورند که وظیفه آنها این است که نامی برای مشکلات بیماران خود بگذارند و برای

درمان آنها دارو تجویز کنند. اما ما باید مراقب باشیم که پزشکان خود را در هنگام ارائه یک تشخیص، به ویژه اگر پزشک با این نوع ذهنیت کار کند.

در عوض، باید باور کنیم که ما انسان‌ها همه فرزندان خدا هستیم که پتانسیل فوق‌العاده‌ای در درون ما نهفته است. ما این پتانسیل را داریم که خودمان را متحول کنیم و حق و ظرفیت یافتن شادی را همان‌طور که هستیم داریم. ما این توانایی را داریم که دیدگاه‌های خود را تغییر دهیم و با انجام این کار، نحوه درک خود از دنیایی را که در آن زندگی می‌کنیم تغییر دهیم.

لزوماً بدبختی نیست که فرزندی به او داده شود که اداره کردنش سخت‌تر است یا نیازهای ویژه‌ای دارد. حتی اگر به نظر برسد که شما بار اضافی را تحمل می‌کنید، فرزندتان می‌تواند چیز بسیار مهمی را به شما آموزش دهد. فرزندتان می‌تواند به شما درسی در مورد معنای عشق ورزیدن بدهد. با بزرگ کردن فرزندتان، آزمایش می‌شوید که چقدر وزنه را می‌توانید روی شانه‌هایتان حمل کنید و قلبتان چقدر می‌تواند فرزندتان را دوست داشته باشد، پرورش دهد و ببخشد.

به خصوص آنهایی که قلب قوی بخشش دارند، با تجربیاتی مواجه می‌شوند که میزان عشقی که می‌توانند نسبت به دیگران نشان دهند، مانند یک بیماری، نشان دهند. امیدوارم تعداد بیشتری از مردم بیاموزند که به قدرت درون همه ما برای بهبود، رشد و پیشرفت ایمان داشته باشند و بدانند که پرورش بلوغ درونی به ما این امکان را می‌دهد که بر گناهان دیگران و همچنین گناهان خود غلبه کنیم و به ظاهر غیرقابل عبور مشکلات غلبه کنیم.

فصل چهارم  
پرورش قدرت درونی





## ۱. یافتن مسیر مناسب در زندگی

### بزرگسالی جوان: ساختن پایه‌های رشد شخصی

این فصل به معنای پرورش قدرت درونی است، چه در سن جوانی باشید، چه در سن بزرگسالی یا جایی در این بین. اکثر جوانان احساس می‌کنند، دارای تمرکز و تعهد برای توسعه هوش، تیزتر کردن ذهن و اثبات توانایی‌های هستند. آنها در این ویژگی‌ها ارزش پیدا می‌کنند و آرزوی دستیابی به آنها را دارند. اما، با افزایش سن و رسیدن به سنین میانسالی تا اواخر بزرگسالی، باید به تدریج ارزش‌های خود را تغییر دهند. در دوران جوانی، ما هنوز باور داریم که هوش و توانایی نشانه‌های یک فرد موفق است. بنابراین وقتی کاری را انجام می‌دهیم که هوش ما را ثابت می‌کند؛ ما را به یک فرد معتبر و موفق تبدیل می‌کند، یا ما را در یک حرفه معتبر معروف می‌کند و احساس موفقیت می‌کنیم. قطعاً من درک می‌کنم که چه احساسی دارد. وقتی در شرکت‌های بزرگ و موفق، در زمینه‌های معتبر مانند پزشکی، یا در هر شغل دیگری که به ما احساس موفقیت می‌دهد، شغلی پیدا می‌کنیم، کار سخت سال‌های نوجوانی ما در بیست سالگی نتیجه می‌گیرد.

بیشتر افراد در سنین نوجوانی و بیست سالگی آرزوی پیوستن به نخبگان را دارند و پرورش قدرت درونی ممکن است اولویت اصلی آنها نباشد. آنها اغلب به دنبال تبدیل شدن به فردی هستند که قادر به فکر کردن سریع، مفید برای دیگران و شناخته شدن توسط جامعه است. من فکر می‌کنم این یک طرز فکر برای جوانان طبیعی است.

## میانسالی تا اواخر بزرگسالی: یافتن ارزش بیشتر در پرورش قدرت درونی

در اواسط سی سالگی، مرحله میانسالی زندگی خود را آغاز می‌کنیم و در نقطه‌ای بین نیمه دوم سی سالگی و آغاز دهه چهل، مسئولیت‌های سنگین‌تری مانند حمایت از خانواده را بر عهده می‌گیریم. بسیاری از افراد در این سن متوجه می‌شوند که زندگی آنها در حال پیچیده‌تر شدن است و روابط آنها با دیگران پیچیده‌تر می‌شود. سپس، در سال‌های گرگ و میش به مرحله نهایی بزرگسالی می‌رسیم. اکنون که همه فرزندان ما خانه را ترک کرده‌اند و زندگی خود را آغاز کرده‌اند، باید به این فکر کنیم که بقیه عمر خود را چگونه بگذرانیم. این موضوعی است که هرگز در دهه بیست زندگی به ذهن ما خطور نمی‌کند زیرا ما اغلب به طور کامل درگیر رشد خود هستیم و کاملاً در یک ذهنیت متمرکز بر خود غرق می‌شویم. اما همان‌طور که گفتیم، من فکر می‌کنم که این یک طرز فکر ضروری برای بزرگسالان جوان است، زیرا دوران بزرگسالی جوانی زمان بسیار مهمی در زندگی برای ایجاد پایه و اساس آینده ما است. حیاتی است که ما این پایه را به اندازه کافی قوی کنیم تا مسئولیت‌های سنگین‌تری را که پیش رو داریم تحمل کنیم.

زمانی که به سن میانسالی می‌رسیم، باید در زندگی و اجتماع مسئولیت‌هایی مانند حمایت از خانواده و انجام تعهدات پست‌های بالاتر در محل کار را به دوش بکشیم. از آنجایی که با افراد زیادی زندگی و کار می‌کنیم، این فرصت به ما داده می‌شود که بفهمیم به چه نوع افرادی تبدیل شده‌ایم.

در اواخر بزرگسالی، ممکن است موقعیت خود را در محل کار از دست بدهیم و در حالی که فرزندانمان مدت‌هاست که از پیش ما رفته‌اند، با رنگی از تنهایی مواجه می‌شویم و به طور جدی به این فکر می‌کنیم که چگونه باقی‌مانده زندگی‌مان را به بهترین شکل ممکن زندگی کنیم. و در دوره میانسالی تا اواخر بزرگسالی است که پرورش قدرت درونی برای ما اهمیت فزاینده‌ای پیدا می‌کند. جاه‌طلبی جوانی ما اغلب شامل ثروتمند شدن و مشهور شدن است. برخی ممکن است رویای جذب شدن به لیگ حرفه‌ای بیسبال، درآمد میلیون‌ها دلار در سال، یا خوش‌شانس شدن و ثروتمند شدن در یک سرمایه‌گذاری تجاری را در سر داشته باشند. اساساً، مراحل اولیه زندگی زمانی است که ما به دنبال هر شکلی از موفقیت هستیم که جهان آن را تحسین کند و تحت تأثیر قرار گیرد.

اما از اواسط بزرگسالی و فراتر از آن، ممکن است متوجه شویم که زندگی همیشه ساده نیست و باید مهارت‌های بین‌فردی را توسعه دهیم تا به ما کمک کند راه خود را از طریق پیچیدگی‌های روابط انسانی پیدا کنیم. این دوره زمانی است که کسانی که در ابتدای یک ماراتن سر خط هستند انرژی خود را خرج می‌کنند و از دسته عقب می‌مانند. به سمت پایان، و کسانی که در ابتدا در خط مقدم نبودند، سرعت می‌گیرند و به تدریج جلوتر از گروه حرکت می‌کنند. به همین ترتیب، کسانی که در سال‌های میانی تمرکز خود را به پرورش غنای درونی معطوف می‌کنند، به تدریج ظهور کرده و شناخته می‌شوند.

کسانی که به اهمیت پرورش قدرت درونی پی می‌برند، شروع به ایجاد روابط موفق با دیگران خواهند کرد. این زمانی خواهد بود که ما باید ذهنیت خود را از تلاش برای دستیابی به موفقیت شخصی به زندگی و موفقیت با گروه بزرگی از افراد تغییر دهیم، چه در پست‌های مدیریتی در شرکت‌ها باشیم و چه والدینی که بچه‌ها را بزرگ می‌کنند. ما باید این فرآیند درونی را طی کنیم تا ارزش‌هایی را که در دوران جوانی خود حفظ کرده‌ایم کنار بگذاریم و بدانیم که پرورش قدرت درونی تأثیر قابل‌توجهی بر زندگی ما در اواسط بزرگسالی و بعد از آن خواهد داشت.

### فقط تعداد کمی می‌توانند نحوه پرورش قدرت درونی را آموزش دهند

"چگونه می‌توانیم به پرورش قدرت درونی بپردازیم؟" این ممکن است سوالی باشد که اکنون می‌پرسید. اما احتمالاً نمی‌توانید کتاب درسی بیابید که نحوه کار را توضیح دهد یا کسی که بتواند راهنمایی روشنی در مورد این موضوع ارائه دهد، چه در مدرسه و چه در محل کار. حکیمان یا صاحب‌نظران ممکن است بتوانند پاسخ سؤال شما را به شما ارائه دهند، اما احتمالاً بعید است که آنها را در همسایگان خود یا در محل کار خود ملاقات کنید. در واقع یافتن پاسخ روشن برای این سوال کار دشواری است.

حتی بزرگان تجاری نمی‌توانند بلافاصله به شما بگویند که چگونه قدرت درونی را پرورش دهید. بهترین کاری که آنها می‌توانند انجام دهند این است که از شما بخواهند یک هفته به آنها فرصت دهید تا در مورد آن فکر کنند، در آخر هفته چند کتاب در مورد فلسفه‌های زندگی بخوانید و افکار خود را در حین

مراجعه به کتاب‌هایی که می‌خوانند به اشتراک بگذارید. ذهن اکثر مدیران با اعداد و ارقام در صورت‌های مالی مشغول است و جای کمی برای فکر کردن در مورد پرورش قدرت درونی دارند.

### چیزهایی در زندگی وجود دارد که با پول نمی‌توان آنها را خرید

به عنوان مثال، ما می‌توانیم با نگاه کردن به تجربه<sup>۱</sup> Takafumi Horie درس‌های مهمی بیاموزیم. پوشش گسترده رسانه‌ای از خطی در کتاب او که می‌گوید مردم را می‌توان با پول خرید، دادستان عمومی توکیو را خشمگین کرد.

آنها احتمالاً آن را یک مفهوم غیراخلاقی می‌دانستند که به طور بالقوه می‌تواند منجر به فساد شود. هوری احتمالاً با حکم زندان مواجه نمی‌شد، اگر به جای اینکه بگوید چیزی وجود ندارد که با پول نمی‌توان خرید، شعاری روی جلد کتابش می‌نوشت که قدرت درونی برای همه ضروری است. هیچ چیز فاسدی در مورد تشویق چنین طرز فکری وجود ندارد.

احساس من این است که مقامات مجری قانون توکیو احساس می‌کردند که او از این باور حمایت می‌کند که همه چیز را می‌توان از طریق پول حل کرد و به دلیل احساس درستی و وظیفه برای محافظت از استانداردهای اخلاقی جامعه، علیه هوری اقدام کردند. شاید هوری قربانی غرور جوانی خود شد و هنوز متوجه نشده بود که چیزهایی در این دنیا وجود دارد که با هیچ پولی نمی‌توان آنها را خرید. این حقیقت تغییرناپذیر زندگی انسان است. پول نمی‌تواند همه مشکلات زندگی را حل کند. جوانان به ویژه آرزوی ثروتمند شدن دارند، اما حقیقت این است که چیزهای زیادی وجود دارد که با پول هرگز نمی‌توان آنها را خرید، و این شامل روابط خوب نیز می‌شود. اگر به آنها پاداش مالی بدهید، ممکن است برخی افراد با شما خوب رفتار کنند، اما با این وجود، نمی‌توانید قلب آنها را بخرید. بنابراین، پول فقط یک ارزش ثانویه یا فقط یک ارزش ثالث در زندگی است. مطمئناً می‌تواند مفید باشد، اما نباید به هدف اصلی زندگی ما تبدیل شود

<sup>۱</sup> تاکافومی هوری یک کارآفرین فوق‌العاده موفق است که شرکت اینترنتی ژاپنی Livedoor Co. را در سال ۲۰۰۶ تأسیس کرد، هوری به دلیل جعل حساب‌های شرکت و گمراه کردن سرمایه‌گذاران دستگیر و به کلاهبرداری از اوراق بهادار متهم شد.

## ۲. ایفای مسؤلیت‌های خود به عنوان یک انسان

### ایجاد حس وظیفه در مراحل اولیه زندگی

پس چگونه می‌توانیم قدرت درونی را پرورش دهیم؟ مراحل اولیه زندگی، از نوجوانی تا اواسط دهه سی، زمان ارزشمندی برای ایجاد آگاهی آگاهانه از وظایف ما به عنوان یک انسان است. در این دوره بسیار مهم است که این حس را در خود پرورش دهیم که ما به عنوان انسان وظایف خاصی داریم و برای انجام این مسؤلیت‌ها تلاش کنیم.

انسان‌ها اساساً موجوداتی اجتماعی هستند و ما به تنهایی نمی‌توانیم زنده بمانیم. ما به عنوان اعضای کامل جامعه وظایف خاصی داریم که باید انجام دهیم، از جمله وظایف حرفه‌ای و خصوصی؛ چه مسؤلیت‌های اجتماعی همسایگی باشد و چه مسؤلیت‌های خانوادگی در قبال والدین و فرزندانمان.

کسانی که توانسته‌اند احساس روشنی از مسؤلیت‌های خود در بزرگسالی ایجاد کنند و نهایت تلاش خود را برای انجام آن انجام دهند، می‌توانند در پایان در پرورش یک پایه درونی قوی موفق شوند. زندگی این افراد به راحتی از هم نمی‌پاشد.

### حس درستکاری به قدرت درونی تبدیل می‌شود

از بیرون به سختی می‌توان تفاوت بین کسانی که از سنین پایین با احساس وظیفه زندگی کرده‌اند و کسانی که زندگی نکرده‌اند را تشخیص داد. در حالی که هنوز زیر سی و پنج سال سن داریم، به نظر می‌رسد که این ویژگی ارتباط زیادی با موفقیت‌ها یا شکست‌های ما ندارد. گاهی اوقات، به نظر می‌رسد که احساس وظیفه در جهت مخالف موفقیت عمل می‌کند. موارد متعددی وجود دارد که کسانی که سعی در انجام وظایف خود به عنوان یک انسان دارند، احمق به نظر می‌رسند و کسانی که مسؤلیت‌ها را نادیده می‌گیرند و آن گونه که دلشان می‌خواهد زندگی می‌کنند، به نظر می‌رسد مسیر زندگی کامل و موفق را طی می‌کنند. اما همه ما از درس مورچه و ملخ آموخته‌ایم.

در افسانه کلاسیک، مورچه از زمستان سخت جان سالم به در می‌برد، اما ملخ از بین می‌رود. مانند مورچه، افرادی که زندگی خود را در تلاش برای انجام یک احساس عمیق تعهد نسبت به جامعه می‌گذرانند، کسانی هستند که پایه محکمی برای رشد فضیلت دارند.

برای زندگی با همین احساس تعهد اخلاقی، باید وظایف خود را در موقعیتی که در آن قرار دارید انجام دهید، مثلاً به عنوان والدین یا معلم. اگر شما یک مقام دولتی هستید، وظیفه شما این است که به شهروندان کشور خود خدمت کنید و در عین حال به آرزوی همیشگی خود برای کمک به کل جامعه پایبند باشید. و کسی که وظیفه خود را با نگرش منصفانه و ایثارگرانه انجام داده است نباید در شغل یا زندگی خود همان نتایجی را دریافت کند که شغل خود را شغلی آسان با تعطیلات زیاد و سستی می‌بیند زیرا معتقد است که داشتن حقوق ناچیز باعث می‌شود او حق این کار را دارد.

همین ایده برای معلمان مدرسه نیز صادق است. معلمی را در نظر بگیرید که قلب خود را برای پرورش دانش‌آموزان خود به‌عنوان بزرگسالان برجسته به کار می‌گیرد، به این امید که آنها برای خدمت به خیر اجتماعی و شادی و رضایت در زندگی خود رشد کنند. حالا معلمی را در نظر بگیرید که فقط برای حقوقش کار می‌کند و تمام تلاشش را می‌کند تا بدون اخراج از کار اضافی اجتناب کند. اگر این دو معلم در مراحل بعدی زندگی خود با نتایج یکسانی پاداش می‌گرفتند، چیزی در جامعه درست نمی‌شد. چنین بی‌عدالتی در جامعه به سادگی غیرقابل قبول است.

همه ما تحت قوانین معنوی یکسانی از علت و معلول زندگی می‌کنیم و همه ما در نهایت آنچه را کاشته‌ایم درو خواهیم کرد. گاهی اوقات، در حالی که هنوز در اوایل و میانه بزرگسالی هستیم، ثمره کار ما به وضوح ظاهر نمی‌شود و به همین دلیل است که کسانی که راه آسان را می‌پیمایند، کسانی که از آزادی خود به نحوی منفی سوء استفاده می‌کنند و به خود اجازه می‌دهند در قبال مسئولیت‌های انسانی‌شان فاسد و بی‌تفاوت شوند، ممکن است گاهی به نظر برسد که از مزایای بیشتری نسبت به کسانی که مسئولیت‌های خود را پذیرفته‌اند، بهره‌مند می‌شوند.

اما کسانی که آزادی خود را برای انجام تکالیف و مسئولیت‌های خود به کار گرفته‌اند، زمینه‌ای محکم برای زندگی خود خواهند ساخت و در نهایت ثمره این تلاش‌ها را در زندگی بعدی خود خواهند برداشت. این افراد به دلیل اینکه می‌دانند با خودشان صادق بوده‌اند، حس احترام به خود درست می‌کنند. این نوع احترام به خود به دیگران صدمه نمی‌زند و بر جامعه تأثیر منفی نمی‌گذارد، زیرا از دانستن این امر ناشی می‌شود که آنها به احساس درستکاری خود پایبند بوده‌اند و صادقانه زندگی کرده‌اند.

احساس روشنی از اعتماد به نفس که با یکپارچگی زندگی کرده‌ایم به ما اجازه می‌دهد قلبی سخاوتمند و بزرگواری پرورش دهیم. درک و انجام وظایف و مسئولیت‌های خود در مراحل اولیه زندگی به ما امکان می‌دهد ارزش قدرت درونی را در آینده درک کنیم.

### تمایل به فرار از مسئولیت بخشی از یک مکانیسم دفاعی است

در اوایل بزرگسالی، بسیاری از افراد ترجیح می‌دهند از وظایف خود فرار کنند و تا حد امکان از مسئولیت فرار کنند. ما می‌توانیم با فکر کردن به نحوه رفتار کودکان درک کنیم. بسیاری از کودکان از وقتی که والدینشان وظایف و مسئولیت‌هایی را برای انجام دادن به آنها می‌دهند، بدشان می‌آید. آنها نمی‌خواهند به حرف والدین خود گوش دهند، اما بر حقوق خود پافشاری می‌کنند و هیچ تردیدی در مورد درخواست کمک هزینه ندارند. آنها می‌توانند حقوق زیادی برای مطالبه پیدا کنند، اما سعی می‌کنند به محض ذکر والدین از مسئولیت خود فرار کنند. آنها ممکن است ناگهان بلند شوند و خانه را ترک کنند یا سعی کنند با بیان شیوا که چگونه این وظایف والدین است و نه فرزندان، راه خود را از انجام این مسئولیت‌ها خارج کنند.

به یک معنا، این رفتاری است که از میل به محافظت از خود ناشی می‌شود. والدین در تلاش برای کمک به رشد هوش کودکان خود، اغلب فرزندان خود را به مدارس خوب می‌فرستند و معلمانی استخدام می‌کنند. اما این کودکان "باهوش" از هوش خود به روشی اشتباه استفاده می‌کنند، برای دفاع از منافع شخصی خود. این غریزه برای محافظت از خود شبیه غریزه محافظت از خود در برابر خطر است که یک مکانیسم دفاعی ذاتی است که در حیوانات پیدا می‌کنیم. استفاده از هوش ما فقط برای محافظت از منافع



شخصی خود، سرزنش، انتقاد یا توهین به دیگران، برای دیگران در دسر ایجاد می‌کند و می‌تواند ما را از مسیر درست زندگی خارج کند.

اگر فرزندان ما شروع به استفاده از زیرکی خود کنند تا بهانه‌هایی برای فرار از وظایف و مسئولیت‌های خود بیابند، مهم است که ما به‌عنوان والدین متوجه شویم که این طرز فکری نیست که فرزندانمان باید در طول زندگی پرورش دهند. اینکه آیا زندگی آنها به نتایج مثبت یا منفی منجر خواهد شد بستگی به این دارد که آیا آنها زندگی مسئولانه را انتخاب می‌کنند یا نه. یافتن راهی برای فرار از مسئولیت ممکن است در ابتدا برای آنها مفید به نظر برسد، اما این ذهنیت می‌تواند آنها را در درازمدت به نتایج پشیمانی سوق دهد. بنابراین، برای همگان واقعاً ارزشمند است که فرزندان خود را در مورد اهمیت پرورش احساس وظیفه و مسئولیت آموزش دهند.

### القای روحیه خود انضباطی در کودکان ضروری است

روحیه خود انضباطی ویژگی مهمی است که باید در فرزندان خود القا کنیم. اساساً دو نوع آدم در دنیا وجود دارد: آنهایی که به خود متکی هستند و آنهایی که به دیگران وابسته هستند. کودکان نوع اول می‌توانند خود را تنبیه کنند. آنها بدون نیاز به آموزش والدین یا معلم آنچه را که باید انجام دهند می‌دانند و انجام می‌دهند. اما کودکان نوع دوم فاقد روحیه خود انضباطی هستند. به عنوان مثال، وقتی کودک فراموش می‌کند که تکالیف خود را به مدرسه بیاورد، ممکن است مادرش را سرزنش کند که تکالیف خود را در جایی که صبح نمی‌بیند، گذاشته است. او حتی ممکن است سعی کند تقصیر را به گردن معلمش بیندازد و اصرار کند که تقصیر معلم بود که در پایان روز به دانش‌آموزان یادآوری نکرد که روز بعد تکالیف خود را بیاورند، در حالی که معلم کاملاً آگاه است که کودکان خردسال فراموشکار هستند. پرورش این نوع سفسطه برای نسبت دادن عیب به دیگران هیچ کمکی به کودکان نخواهد کرد. والدین باید فرزندان خود را راهنمایی کنند تا آنها بتوانند حس نظم و مسئولیت را در خود پرورش دهند.

همچنین ممکن است یک کودک وابسته والدین خود را به خاطر بیدار نکردن او در صبح برای رسیدن به موقع به مدرسه سرزنش کند. به این ترتیب، کودکان احتمالاً بهانه‌های مختلفی برای فرار از

مسئولیت‌های خود می‌آورند، اما در نهایت، ما به‌عنوان والدین باید فرزندان خود را راهنمایی کنیم تا اهمیت مسئولیت‌پذیری خود را در قبال اعمالشان درک کنند. ایجاد روحیه انضباط شخصی برای بالا رفتن از جمعیت حیاتی است. کسانی که قادر به نظم بخشیدن به خود هستند، در حال حاضر این پتانسیل را دارند که از افراد عادی بزرگتر شوند.

### فقدان روحیه خود انضباط می‌تواند باعث رفتارهای خود ویرانگر شود

کسانی که به دیگران وابسته هستند نیاز به نظارت و راهنمایی دائمی از سوی دیگران در مورد آنچه که باید انجام دهند دارند.<sup>۱</sup> به عنوان مثال، کودکانی که امتحانات ورودی خود را با حمایت همه جانبه والدین خود پشت سر می‌گذارند، اغلب با ورود به دبیرستان شروع به شکست در تحصیل می‌کنند. این به دلیل است که والدین اغلب در هماهنگی با برنامه درسی دبیرستان مشکل دارند و نمی‌توانند آنچه را که فرزندانشان می‌آموزند دنبال کنند، بنابراین دیگر نمی‌توانند به تحصیلات خود کمک کنند.

بچه‌ها هنوز دستاوردهای باشکوه گذشته خود را به یاد می‌آورند و همچنان به این تصویر از خود یک دانش‌آموز برجسته نگاه می‌کنند. اما بدون کمک والدین، آنها درمورد اینکه چه کاری انجام دهند دچار مشکل می‌شوند. دانش‌آموزان متوجه می‌شوند که نمراتشان پایین می‌آید، شروع به دریافت اخطار از معلمان می‌کنند و نسبت به همکلاسی‌های خود عقده حقارت ایجاد می‌کنند که به تنهایی خوب عمل می‌کنند.

این کودکان اغلب به دلیل تمایل به جلب توجه به خود شروع به بدرفتاری کرده و دچار مشکل می‌شوند. آنها باید همیشه در اوج باشند یا در کانون توجه باشند، بنابراین ممکن است سعی کنند با تبدیل شدن به مشکل‌ساز اصلی در مدرسه و اعمال نفوذ بد روی همکلاسی‌ها به این هدف برسند. به عنوان مثال، آنها ممکن است در مورد چگونگی نوشیدن آبجو در خانه به خود بیابند و همکلاسی‌های خود را به خانه خود دعوت کنند و به آنها آبجو پیشنهاد دهند. آنها شروع به مشارکت سایر دانش‌آموزان برای نوشیدن با آنها در سن دوازده یا سیزده می‌کنند. این تخلفات جوانی ممکن است منجر به رفتارهای جسورانه‌تر شود. در

<sup>۱</sup> در ژاپن، برخی از دانش‌آموزان امتحان ورودی را برای قبولی در دبیرستان انتخاب می‌کنند و این دوره امتحان اغلب نه تنها برای فرزندان، بلکه برای والدین نیز زمان تلاش است.

نهایت، آنها در حال نوشیدن آبجو گرفتار می‌شوند و در نهایت از مدرسه محروم می‌شوند یا به طور کلی اخراج می‌شوند. این نمونه‌ای از این است که چگونه فقدان اتکا به خود به عنوان شکلی مخرب از خودسازی ظاهر می‌شود.

به عنوان یک والد، طبیعی است که بخواهید تمام مراقبت‌هایی را که می‌توانید به فرزندتان انجام دهید، انجام دهید، و این در ابتدا خوب است. با این حال، به تدریج، شما می‌خواهید نگهدارنده خود را آزاد کنید تا به فرزندتان اجازه دهید تا خودش مسئولیت‌هایش را انجام دهد. شما باید او را راهنمایی کنید تا به فردی متکی به خود تبدیل شود. ممکن است در ابتدا احساس پوچی کنید، زیرا درگیر شدن شدید در زندگی فرزندتان به نظر روشی دوست‌داشتنی‌تر برای والدین است. اما اگر واقعاً فرزندتان را دوست دارید، باید او را طوری تربیت کنید که به فردی منضبط تبدیل شود که بتواند در قبال خودش مسئول باشد.

### ۳. توسعه حس انصاف و بی‌خودی

#### از سرزنش بیش از حد دیگران و خود خودداری کنید

به همین ترتیب، افراد را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد: سرزنش کننده و خود تنبیه کننده. هر دو نوع ایده‌آل هستند، اما سرزنش کنندگان دیگران را سرزنش می‌کنند و خود تنبیه کنندگان خود را سرزنش می‌کنند.

مقصران عادت دارند به جای اینکه مسئولیت خود را بر عهده بگیرند، به اشتباه، تقصیر را به گردن دیگران بی‌اندازند و ما می‌توانیم افراد زیادی را پیدا کنیم که در این گرایش قرار می‌گیرند. ذهنیت سرزنش کننده ربطی به باهوش بودن یک فرد ندارد. آنها سعی می‌کنند با نسبت دادن عیب نه به خود، بلکه به چیزهای خارج از خود، از خود محافظت کنند. برخورد با مقصران باهوش می‌تواند به خصوص دشوار باشد. آنها می‌توانند هر بار به دلیل زیرکی استدلال‌های منطقی که انگشت اتهام را به جای خودشان به سوی دیگران نشانه می‌رود، از مسئولیت فرار کنند.

از سوی دیگر، خود تنبیه کنندگان اغلب بیش از حد خود را سرزنش می‌کنند. خودتنبیه کننده‌ها جنبه شکننده‌ای در شخصیت خود دارند و دائماً با خود عذابی دست و پنجه نرم می‌کنند و اغلب خود را برای هر

اشتباهی مقصر می‌دانند. آنها خود را با احساس گناه و شرم عذاب می‌دهند و به سمت ذلت می‌روند. این ذهنیت مستعد ابتلا به افسردگی است که می‌تواند نه تنها برای خود بلکه برای دیگران نیز دردسر ایجاد کند.

بسیار مهم است که از هر یک از این افراط‌ها اجتناب کنیم، سرزنش کردن و خود تنبیه کردن، تا در عوض بتوانیم مسیری معنادار برای رشد شخصی در پیش بگیریم.

### پرورش قلب منصفانه باعث رشد درونی می‌شود

در علم شادی، آموزه‌های ما بر اساس اکتشاف ذهن درست است و به عنوان یک انسان، من معتقدم ضروری است که ما دائماً در تلاش برای قضاوت و رفتار منصفانه و فداکارانه با دیگران باشیم.

ما در طول زندگی خود انواع مختلفی از روابط را با دوستان، معلمان، همکلاسی‌ها، خواهران و برادران و والدین خود برقرار می‌کنیم و رشد ما به عنوان یک انسان را می‌توان با میزان فداکاری و عادلانه بودن این افراد سنجید، صرف‌نظر از اینکه انجام این کار به نفع خود است یا خیر. وقتی با این طرز فکر به دیگران نزدیک می‌شویم، می‌توانیم روابط خود را با دوستان و خانواده بهبود ببخشیم.

در مقابل، اگر مدام خواهان شناسایی و منفعت شخصی برای خود باشیم، دوستان و خانواده ما می‌خواهند از ما فاصله بگیرند. آنها برای گذراندن وقت با ما انگیزه کمتری دارند، زیرا انرژی آنها از این که دائماً انتظار تأیید و تمجید داشته باشند، تخلیه می‌شود.

به همین دلیل است که ما باید همیشه تلاش کنیم تا نگرش بی‌طرفانه داشته باشیم. اینکه ما بتوانیم چنین ذهنیتی را توسعه دهیم یا نه، بستگی به تلاش‌هایی دارد که انجام می‌دهیم. با ادامه تلاش‌های خود در طول ده، بیست و سی سال، در حالی که آرزوی خود را برای تبدیل شدن به فردی منصف و فداکار حفظ می‌کنیم، می‌توانیم به تدریج روحیه بی‌طرفی را در خود پرورش دهیم.

## یادگیری از یک قهرمان انقلابی ژاپن

نگرش واقعاً بی‌طرفانه، هنگامی که به طور مداوم و پایدار برگزار شود، این قدرت را دارد که حتی قلب دشمنان ما را به دست آورد. تاکاموری سایگو - یک سامورایی ژاپنی و رهبر بازسازی میجی، نمونه خوبی از کسی است که نگرش بی‌طرفانه، اعتماد دشمنانش را جلب کرد. احیای میجی در ژاپن اساساً درگیری بین نیروهای ترمیم، کسانی که از بازگشت کشور به حکومت مستقیم امپراتوری حمایت می‌کردند و نیروهای شوگونی بود که از شوگون رئیس وقت ژاپن، یوشینوبو توکوگاوا حمایت می‌کردند. هنگامی که جزر و مد جنگ به نفع نیروهای طرفدار بازسازی، که خود را ارتش امپراتوری می‌دانستند، شروع به تغییر کرد و ارتش شوگون ضعیف شد، ارتش امپراتوری، با استانداردهای امپراتوری بالا، به سمت شمال حرکت کرد تا طرفداران را محاصره کند. نیروهای شوگونی قلمروهای فتودالی شمال شرقی.

در این لشکرکشی، ارتش شاهنشاهی قلمرو شونایی را نیز محاصره کرد. هنگامی که ارتش امپراتوری نیروهای شونایی را شکست داد، تاکاموری سایگو دستور داد که شمشیرهای دشمن را مصادره نکنند، حتی اگر این چیزی است که برای پیروزمندان در جنگ مرسوم بود، اما در عوض با نیروهای دشمن با احترام رفتار کرد و آنها را تحقیر نکرد یا با برداشتن شمشیرها به غرور آنها به عنوان سامورایی‌ها آسیب نرساند. در نتیجه، نه تنها به نیروهای شکست خورده اجازه داده شد تا شمشیرهای خود را نگه دارند، بلکه مردان خود سایگو خود را خلع سلاح کردند تا در میان دشمن قدم بزنند و صحنه آرامش قابل توجهی را بین دو دشمن ایجاد کردند.

سایگو می‌دانست که نیروهای شونایی به دلیل احساس وظیفه خود در قبال شوگونات می‌جنگند و تا همین اواخر در کنار اقتدار حاکم، یعنی صالحان حاکم بودند. در ذهن سایگو، اینها مردانی با روحیه خصمانه یا پست نبودند، بلکه افرادی بودند که در حال گذراندن تغییرات بزرگ زمانه بودند. اگرچه سایگو در طرف مقابل بود و برای تغییر و انقلاب می‌جنگید، اما می‌دانست که پیروزی او فقط به این معنی است که کشور در حال تغییر به نفع او و علیه آنها است.

سایگو در کلام و رفتار با رهبر شونایی با چنان احترامی رفتار می‌کرد که نمی‌توانستید بگویید سایگو پیروز بوده است. طبیعی است که نیروهای برنده هر طور که می‌خواهند رفتار کنند و صحنه‌ای را ایجاد کنند، زیرا می‌دانند که طرف شکست خورده نمی‌تواند به هر کاری که انجام می‌دهد اعتراض کند. اما روحیه خویشتن‌داری و احترام سایگو نسبت به دشمنش اعتماد بسیاری از مردان شونایی را جلب کرد. سرانجام، مردم شونای بسیاری از کلمات و آموزه‌های سایگو را به صورت نوشتاری حفظ کردند و مجموعه‌ای از کلمات او با عنوان نانشو ایکون ("آموزه‌های نانشو، سایگو") هنوز در منطقه شونای باقی مانده است.

سال‌ها بعد، سایگو در مبارزه دیگری، این بار علیه دولت جدید امپراتوری، جنگید، جایی که با شکست مواجه شد و در نهایت جان خود را گرفت. در این میان، جوانان شونایی شاگرد او شده بودند. این شاگردان همراهی با او را برگزیدند و با او هلاک شدند.

رسیدن به یک قضاوت منصفانه در مورد خیر یا شر مستلزم درک بسیاری از دیدگاه‌ها است که آن را دشوار می‌کند. اما به عنوان یک فرد، مهم است که با همه منصف باشیم. استثنائیان واقعاً اجازه نمی‌دهند غرورشان در پیروزی به غرور و تکبر تبدیل شود یا با شکست خوردگان با بی‌مهری رفتار کنند. همه ما در عرصه‌های مختلف زندگی، از جمله مسابقات ورزشی مانند بوکس، بیسبال، شمشیربازی، و جودو و فرهنگ‌های رقابتی محیط‌های شرکتی و آکادمیک، با برد و شکست مواجه می‌شویم. بسیاری هستند که وقتی دست برتر را به دست می‌آورند یا به مقام‌های بالاتر می‌رسند، شروع به رفتار ناپسند و بی‌رحمانه با دیگران می‌کنند و افراد ضعیف را بدنام می‌کنند. حتی در میان کودکان نیز چنین رفتارهای توهین‌آمیزی بیداد می‌کند. اما این افراد شایسته احترام نیستند.

کسانی که در طرف برنده هستند باید با افرادی که در طرف بازنده هستند با روحیه فروتنی و شفقت رفتار کنند. من معتقدم ضروری است که صرف‌نظر از اینکه در کجا ایستاده‌ایم، یک قلب ثابت و پایدار نسبت به دیگران انصاف داشته باشیم.

## یک شخصیت بزرگ این قدرت را دارد که دشمنان را به دوستان تبدیل کند

انجام وظایف، پرورش احساس مسئولیت و انصاف نسبت به دیگران و همچنین حفظ نگرش بی‌طرفانه به تدریج بر درخشندگی روح شما می‌افزاید. جوهر واقعی شما درخشش خود را برای دیگران آشکار می‌کند و دیگر نمی‌توان آن را پنهان کرد و اطرافیان شما متوجه درخشندگی روح شما خواهند شد. اگر هنوز جوان هستید، باید بر انجام وظایف و مسئولیت‌های خود تمرکز کنید. بسیار مهم است، در حالی که هنوز از آزادی برخوردار هستید، وظایف خود را انجام دهید.

با افزایش سن، وسعت و عمق تجارب زندگی شما افزایش می‌یابد و ثروت مالی شما نیز افزایش می‌یابد. شما موقعیت اجتماعی بالاتری به دست خواهید آورد و نقش‌های مهم‌تری را در محل کار به عهده خواهید گرفت که به شما قدرت بیشتری برای مدیریت و هدایت افراد دیگر می‌دهد. در چنین مواقعی، بسیار حیاتی می‌شود که با افراد اطراف خود با نگرش منصفانه و بی‌طرفانه رفتار کنید و از منطری بالاتر به آنها بنگرید، با چشمان و قلب خدا مانند خودتان. تلاش‌هایی که برای انجام این کار انجام می‌دهید، ظرفیت قلب و شخصیت شما را افزایش می‌دهد، روشنایی نور درونی شما را افزایش می‌دهد و در نهایت روح شما را به سمت رشد سوق می‌دهد.

به عنوان مثال، زمانی که به یک موقعیت مدیریتی در شرکت خود می‌رسید و با انتقادات زیردستان خود مواجه می‌شوید، ممکن است برای پذیرش نظرات آنها با ذهنی آرام دچار مشکل شوید. وقتی در این مواقع ذهن خود را آشفته می‌بینید، باید به خود یادآوری کنید که فردی با ظرفیت واقعی و بزرگواری، انتقاد سازنده را می‌پذیرد و با فروتنی اشتباهات خود را اصلاح می‌کند و از این طریق قلب دیگران، حتی دشمنانشان را به سوی خود می‌کشاند. بنابراین آنچه مهم است ایجاد شخصیتی است که دشمنان شما را به دنبال کردن شما تشویق کند.

## ۴. دانستن زمان عبور از چراغ

### تشخیص اینکه چه زمانی است که وظایف خود را به دیگران بسپارید

یک نگرش ضروری برای تزکیه در طول سال‌های طلایی زندگی، تمایل به کناره‌گیری از خط مقدم در زمان مناسب است. من مطمئناً برای همه دعا می‌کنم که در تمام سال‌های پایان زندگی در شرایط پر جنب و جوش باشند. در واقع، در علم شادی، ما خدمات، سمینارها و گردهمایی‌های زیادی را ارائه می‌دهیم تا همه را تشویق کنیم که هدفشان صد ساله شدن باشد. اما در زندگی کاری خود، مسئولیت‌های خاصی را در قبال جامعه به دوش می‌کشیم. هنگامی که ما بین افراد زیادی کار می‌کنیم، باید مسئولیت‌های حرفه‌ای خود را در قبال شرکت یا سازمانی که در آن کار می‌کنیم انجام دهیم. بنابراین ضروری است که مطمئن شویم توانایی‌هایمان متناسب با وزن مسئولیت‌هایمان است.

اگر اثرات پیری به طور محسوسی کار روزمره ما را مختل می‌کند، باید عقب‌نشینی از خط مقدم کار را در نظر بگیریم. این مسئله‌ای است که در سال‌های بعد با آن مواجه خواهیم شد و زمانی که زمان آن فرا می‌رسد، ممکن است مجبور شویم موقعیت کمتری را در شرکت یا شغل دیگری انتخاب کنیم که برای آن مناسب‌تر باشیم. تصمیم به کناره‌گیری یا بازنشستگی نیز یکی از کلیدهای ضروری برای انجام وظایف اجتماعی و حرفه‌ای ما است.

بازنشستگی یک تصمیم بسیار دشوار برای هر کسی است که باید بگیرد. همان‌طور که ما بزرگتر می‌شویم، منیت ما به طور کلی بزرگتر می‌شود و رها کردن وابستگی به اقتدار و استحقاق را دشوار می‌کند. فقدان خودآگاهی عینی اغلب ما را به این توهم وادار می‌کند که با پیشرفت ما از پنجاه سالگی به هفتاد سالگی، توانایی‌های ما با ما در حال پیشرفت است، در حالی که در واقع صلاحیت ما از سال قبل به عقب رفته است. اطرافیان ما متوجه اثرات زوال ما می‌شوند، اما ما از پذیرش واقعیت خودداری می‌کنیم و در نهایت، برداشتن قطعات بعد از ما برای دیگران سخت می‌شود.

در برخی از فرهنگ‌های آسیایی که تحت تأثیر افکار کنفوسیوس قرار دارند، مانند ژاپن، سنت احترام گذاشتن به بزرگ‌ترها نیز وجود دارد، بنابراین افراد جوان‌تر به ندرت با افراد بالای سرشان برخورد تندی



می‌کنند، که دلیل دیگری است که بسیاری از مردم احساس می‌کنند که باقی ماندن در جایگاه یا نقش خود مشکلی ندارد. برای مثال، یک مادر ممکن است هرگز از نق زدن دخترش در مورد همان چیزهایی که از روز اول به او گفته بود دست بکشد، حتی اگر دختر اکنون بتواند به تنهایی زندگی کند. یا یک مدیر عامل مسن ممکن است حتی پس از دوران اوج خود از استعفاى سمت خود امتناع کند و این به ضرر زیردستان و تجارت خود باشد.

دانستن زمان کناره‌گیری از موقعیت شما واقعاً دشوار است، اما باید بدانید که نشان دادن تمایل به رها کردن آخرین لحظه درخشان زندگی شماست. توانایی کناره‌گیری در زمان مناسب، گسترش روحیه انصاف و ایثار است که قبلاً در مورد آن صحبت کردم.

وقتی متوجه می‌شوید که اشتباه می‌کنید و چیزی در مورد خودتان مانند گذشته نیست، باید تصمیم بگیرید که مسئولیت‌های خود را به دیگری بسپارید. همین امر زمانی صدق می‌کند که زیردستان شما نشانه‌هایی از رشد و توانایی در انجام کارهای مهمتر را نشان می‌دهند، شما می‌خواهید کار خود را به آنها بسپارید. توصیه من به کسانی که در سال‌های طلایی زندگی هستند این است که جایگاه خود را بشناسند و خود را به سمت موقعیت یا شغلی که با توانایی فعلی خود از عهده آن برمی‌آیند کنار بکشند.

### آماده شدن برای سال‌های طلایی در چهل سالگی

من نتوانسته‌ام به اندازه کافی آموزه‌های لازم را در مورد زمان ماندن در سمت شما و زمان استعفا ارائه دهم. در هر صورت، من معتقدم ضروری است که تا زمانی که می‌توانیم سالم و فعال بمانیم. اما ما همچنین باید بدانیم که توانایی‌های ما معمولاً در دهه چهل زندگی شروع به کاهش می‌کند. بنابراین در سال‌های منتهی به سال‌های طلایی ما باید تلاش کنیم تا مجموعه دانش و مهارت خود را تازه کنیم و بیشتر توسعه دهیم.

یک سال تجدید توانایی‌هایمان می‌تواند به ما کمک کند پنج تا ده سال دیگر ادامه دهیم. اما اگر از تزکیه خود دست برداریم، به زودی شاهد کاهش توانایی‌های خود خواهیم بود. بنابراین بسیار مهم است که چیزهای جدید یاد بگیریم و توانایی‌هایمان را هر چند وقت یک‌بار تازه کنیم تا، تا آنجا که ممکن است

با زمان همگام شویم. دانش و مهارت‌های ما به طور طبیعی منسوخ می‌شود، بنابراین باید سعی کنیم با افراد جوان‌تر دوست شویم و به یادگیری چیزهای جدید ادامه دهیم.

با این حال، در پایان، ما نمی‌توانیم از مواجهه با محدودیت‌هایی خود فرار کنیم و باید برای بازنشستگی خود آماده باشیم. زمانی که زمانش فرا می‌رسد، ممکن است مجبور شویم بخواهیم به موقعیتی منتقل شویم که مناسب توانایی‌هایمان باشد، یا اگر نتوانیم موقعیتی را در شرکت پیدا کنیم، باید به زندگی دوم خود فکر کنیم. ما دوست داریم تصمیم بگیریم که چه زمانی بازنشسته شویم، نه اینکه شخص دیگری از ما بخواهد. ما باید خود را برای مراحل بعدی سال‌های گرگ و میش خود آماده کنیم، حتی زندگی سوم و چهارم. و پرورش نگرش منصفانه و ایثارگرانه ما را قادر می‌سازد تا به درستی و با ظرافت از خود کناره‌گیری کنیم.

## ۵. ستایش کردن از صمیم قلب

### تمرین روحیه ستایش، سطح شما را افزایش می‌دهد

نگرش اساسی دیگری که باید ایجاد کنیم روحیه ستایش است. اغلب، ما اجازه می‌دهیم قلبی پر از فخرفروشی، قضاوت و تحقیر بر ما تأثیر بگذارد، به‌ویژه وقتی وارد بزرگسالی می‌شویم. قابل درک است که این اتفاق حتماً برای ما می‌افتد زیرا کسانی که بعد از ما می‌آیند هنوز فاقد صلاحیت هستند و کاملاً صلاحیت ندارند، که اغلب چنین است. اگر تا به حال از سپردن کار خود به آنها احساس نگرانی کرده‌اید، لزوماً به خاطر بد قلبی نیست. زیردستان شما هنوز تازه کار جوان هستند و راه درازی در پیش دارند تا اینکه واقعاً برای انجام نقش شما آماده شوند. در عین حال، اگر متوجه شدید که برداشت‌های شما تیره و تار می‌شود و کلمات شما تحقیرآمیز و انتقادی می‌شوند، مهم است که ذهنیت خود را آگاهانه به سمت ستایش دیگران تغییر دهید. ستایش دیگران یک تمرین ارزشمند و ضروری در زندگی است، به ویژه برای تشویق رشد جوانان. کلمات ستایش‌آمیز می‌تواند به آنها کمک کند تا توانایی‌های خود را توسعه دهند و اهداف بالاتری داشته باشند. در مقابل، تحقیر آنها می‌تواند پیشرفت آنها را متوقف کند. روحیه ستایش واقعاً نشانه یک فرد بزرگ قلب است. ایجاد تمایل برای تمجید از دیگران یک تمرین ضروری برای شما برای پرورش قلبی بزرگ است.

## ستایش کردن قلب مردم را به روی شما باز می‌کند

ما اغلب در برابر تفکر تمجید کردن از دیگران مقاومت می‌کنیم، حتی زمانی که واقعاً تحت تأثیر کار سخت و دستاوردهای آنها هستیم، زیرا به نوعی احساس می‌کنیم که این به معنای پذیرش شکست خودمان است. اما، البته، همه ما می‌دانیم که خودداری از تحسین دیگران به خاطر تلاش‌هایشان، نگرش ایده‌آلی برای تمرین نیست. هرکسی که کار استثنایی انجام داده است سزاوار ستایش ماست، و ستایش ما ممکن است در واقع آنها را تشویق کند که قلب خود را به روی ما بکشایند. داشتن موقعیت بالا، توانایی استثنایی و ثروت مالی، اغلب افراد را به سمت اتخاذ یک نگرش محتاطانه و محدود نسبت به دیگران سوق می‌دهد، بنابراین افراد دارای این ویژگی‌ها معمولاً بسیار خصوصی و از نظر اجتماعی محتاط هستند. آنها بیشتر افکار و احساسات خود را برای خود نگه می‌دارند، زیرا معتقدند برای موفقیت باید به توانایی خود وابسته باشند. بنابراین، اگر متوجه چنین فردی شدید که به چیزی واقعاً ستودنی دست یافته است، قلب خود را در درون خود پیدا کنید تا به او کلمات ستایش‌آمیز بگویید. ستایش کاری است که همه ما می‌توانیم انجام دهیم، بدون توجه به موقعیت یا نقشمان، حتی اگر آنها را «بالتر از خود» ببینیم.

به عنوان مثال، طبیعی است که یک درآمد اندک، کمک‌های کلان به موسسات خیریه را تقریباً غیرممکن می‌کند. اما حتی اگر به اندازه کافی درآمد نداشته باشیم که بتوانیم مبلغ زیادی را اهدا کنیم، باز هم می‌توانیم از کسی که کمک‌های هنگفتی کرده است، ستایش کنیم. انجام این کار باعث توهین آنها نمی‌شود. باعث می‌شود آنها احساس قدردانی کنند. آنها ممکن است ما را به خاطر شناخت تلاش‌هایشان به خاطر بسپارند و توصیه‌های ارزشمندی برای حمایت از موفقیت ما در روزی به ما ارائه دهند. روحیه ستایش یک ویژگی قلبی است که همه افراد در هر موقعیت و نقشی در جامعه و فارغ از سن و سال می‌توانند به آن عمل کنند.

## ستایش کردن می‌تواند به جبران تحقیرهای گذشته شما کمک کند

یکی دیگر از نتایج مثبت تمرین روحیه ستایش، قدرت آن در اصلاح چیزهای تحقیرآمیزی است که در طول زندگی خود در مورد دیگران گفته‌اید. فکر نمی‌کنم کسی زندگی را بدون شکایت، توهین یا تهمت

زدن به دیگری طی کرده باشد. اگر به زمان‌هایی که دیگران را مورد انتقاد و تحقیر قرار داده‌اید نگاهی بی‌اندازید، زمانی که تصور می‌کنید در زندگی پس از مرگ به تمام چیزهایی که در طول زندگی خود به دیگران گفته‌اید اعتراف می‌کنید، ممکن است رگه‌ای از وحشت را در قلب خود احساس کنید. شاید شما آنقدر چنین مواقعی را به خاطر بیاورید که فکر کنید ممکن است چیزهای ناپسندتری بیش از آنچه که به یاد داشته باشید گفته باشید، شما را به وحشت می‌اندازد. اگر وقت بگذارید و تمام اظهارات منفی خود را در مورد دیگران یادداشت کنید، ممکن است بتوانید به راحتی یک دفترچه را با چنین کلماتی پر کنید.

در مقایسه، احتمالاً برای شما دشوار خواهد بود که یک دفترچه را با کلمات ستایش‌آمیزی که به دیگران ارائه کرده‌اید پر کنید. اگر در زندگی پس از مرگ از شما خواسته شود که هم دفترهای تحقیر و هم ستایش خود را نشان دهید، ممکن است مجبور شوید چندین دفترچه پر از کلمات توهین‌آمیز ارسال کنید اما فقط یک خط در دفتر ستایش داشته باشید. پس از بررسی یادداشت‌های خود، ممکن است بخواهید برای فرصتی برای اصلاح نگرش خود، آموزش روح بیشتری را درخواست کنید. اگر تمام کلماتی را که در تمام زندگی خود گفته‌اید ببینید، احتمالاً نیازی نیست منتظر ارزیابی دیگران باشید، زیرا از قبل می‌دانید که برای رشد معنوی به چه چیزی بیشتر نیاز دارید. ستایش دیگران در واقع بخش مهمی از جبران هر گونه حرف تحقیرآمیزی است که در طول زندگی خود در مورد دیگران گفته‌اید.

### قدردانی از موفقیت‌های دیگران شجاعت می‌خواهد

هنگامی که برای اولین بار شروع به تمرین روحیه ستایش می‌کنید، ممکن است احساس خجالت کنید، گویی کلمات به زور از شما خارج می‌شوند. ممکن است احساس کنید که در حال بی‌صدافتی هستید. اما لازم نیست این احساس را داشته باشید. تمجید یا تمجید از دیگران جسارت زیادی می‌خواهد. این واقعاً یک اقدام شجاعانه است. بسیاری از مردم ستایش کردن را بسیار دشوار می‌دانند، به خصوص زمانی که فرد در چیزی موفق شده باشد که علاقه خاصی به آن دارد. مدیر عامل یک شرکت نرم‌افزار کامپیوتری که شرکت خود را رقیب مایکروسافت می‌داند ممکن است از ابراز تحسین واقعی برای موفقیت و توانایی بیل گیتس احساس ناراحتی کند.

نمونه خوبی از کسی که روحیه ستایش را تمرین کرده است، کونیو ناکامورا، رئیس سابق شرکت ماتسوشیتا الکترونیک است که امروزه به نام پاناسونیک شناخته می‌شود. زمانی که ناکامورا رئیس ماتسوشیتا الکترونیک شد، شرکت رقیب خود سونی را "قهرمان" صنعت الکترونیک نامید. از آنجایی که ناکامورا این سخنان را بیان کرد، با موفقیت شرکت در حال مبارزه را به طور کامل تغییر داد و آن را در یک بازگشت به شکل V هدایت کرد.

اما قبل از بازسازی شرکت خود، ناکامورا روحیه ستایش را تمرین کرد و شرکت رقیب خود را "قهرمان" و شرکت خود را رقیب نامید. این برخلاف تصور رایج آن زمان بود. ماتسوشیتا الکترونیک رهبر الکترونیک ژاپن بود و سونی بعدها به عنوان یک رقیب ظاهر شد. سونی اغلب به عنوان یک کوچک هندی برای ماتسوشیتا الکترونیک در نظر گرفته می‌شد تا شاهد موفقیت محصولات جدید سونی قبل از تصمیم‌گیری ماتسوشیتا الکترونیک برای توسعه محصولات مشابه باشد.

مطمئنم ناکامورا جسارت می‌خواست که بگوید سونی قهرمان صنعت الکترونیک است. احتمالاً تمجید از شرکت رقیب او از این طریق خطرناک بود. و من به او برای بازسازی موفقیت‌آمیز شرکتش پس از بیان این سخنان احترام می‌گذارم. درک و تمجید از قابلیت‌های رقیب خود به طور منصفانه و آشکار، یا تصدیق برتری محصولات و خدمات رقیب خود و پذیرش فروتنی عدم شایستگی شما بسیار دشوار است.

### روحیه ستایش شما منعکس کننده پتانسیل شما برای رشد بیشتر است

به عنوان کارمند، ما به راحتی می‌توانیم دلایلی را پیدا کنیم که چرا انجام کارها غیرممکن است. برای مثال، قبل از اینکه تلویزیون‌های صفحه تخت رواج پیدا کنند، صفحه نمایش‌های تلویزیون از شیشه‌های ضخیم و محدب ساخته می‌شدند، که باعث می‌شد آن‌ها را سنگین و درهم و برهم حمل کنید، حتی اگر یک مرد بالغ باشید. با توجه به دشواری جابه‌جایی تلویزیون‌ها، بیایید بگوییم که یکی از مدیران یک شرکت الکترونیکی نسل بعدی صفحه نمایش‌های تلویزیون را سبک و وزن و صفحه تخت تصور می‌کرد. اما وقتی او از مهندسانش درخواست می‌کند که چنین تلویزیونی را توسعه دهند، احتمالاً به او گفته می‌شود که چگونه

انجام آن غیرممکن است. حتی اگر رقیب او قبلاً با موفقیت یکی را ایجاد کرده بود، مهندسان او هنوز هم ممکن است توضیحاتی در مورد اینکه چرا انجام آن از نظر تئوری برای آنها امکان‌پذیر نیست ارائه دهند. مهم است که متواضعانه و صادقانه کار برتر و استثنایی رقبای خود را تصدیق کنید و به چالش کشیدن خود برای ارائه محصولات و خدمات بهتر ادامه دهید. با بیان کلمات تحسین‌آمیز، به خود پتانسیل رشد بیشتر می‌دهید. اما اگر فاقد این ذهنیت هستید، محدودیتی برای پتانسیل خود برای رشد تعیین کرده‌اید. چه به عنوان یک سازمان و چه به عنوان یک فرد، ظرفیت ستایش دیگران و تازه واردان به خاطر تلاش و دستاوردهای سختشان به شما امکان می‌دهد به رشد بیشتری دست یابید. اما انتقاد ناعادلانه و سخنان تحقیرآمیز تنها مانعی برای رشد شما ایجاد می‌کند. اینها نکات ضروری است که باید به خاطر بسپارید. امیدوارم آنچه در این فصل در مورد آن صحبت کردم نکاتی را در مورد چگونگی حفظ قدرت درونی در زمینه‌های مختلف زندگی از جمله کار، فرزندپروری و رشد شخصی به شما ارائه کرده باشد.



فصل پنجم:

قدرت ذهن قوی





## ۱. پرورش ذهن قوی

### چگونه اعتماد به نفس و مبارزه‌طلبی را به عنوان جوینده حقیقت توسعه دادم

در این فصل می‌خواهم در مورد قدرت ذهن قوی صحبت کنم. یک ذهن قوی، قدرت درونی یا سرسختی ذهنی است که به ما کمک می‌کند تا بر چالش‌های دشواری که در طول زندگی‌مان با آنها روبرو هستیم غلبه کنیم. در سال ۲۰۰۵ کتابی به نام قوانین عرفانی منتشر کردم<sup>۱</sup>. آنچه در این کتاب درباره آن صحبت کردم احتمالاً برای اکثریت مردم جامعه معاصر کاملاً عجیب به نظر می‌رسد. من موضوعاتی را اضافه کرده‌ام که مطمئناً در آموزش رسمی تدریس نمی‌شوند یا مورد بحث قرار نمی‌گیرند و احتمالاً بحث آشکار در محل کار دشوار است. بنابراین ایده‌های این کتاب کاملاً با آنچه بسیاری از مردم معتقدند در دنیای امروز درست است، مغایرت دارد.

در قوانین عرفانی، سرفصل‌های تحریک‌آمیزی مانند «زندگی پس از مرگ»، «اصل مالکیت معنوی»، «اصل کانال‌کشی» و «غیبت به مثابه قدرت» را وارد کردم. فهرست مطالب ممکن است برخی از خوانندگان را بترساند و آنها را وادار به دوری از کتاب کند. اما من این کار را عمداً انجام دادم زیرا این کتاب مخالفت با باورهای رایج در این جهان است و دلیلی بر اعتماد قوی من به حقایق معنوی است که کشف کرده‌ام. من جرأت کردم این کتاب را منتشر کنم زیرا می‌دانستم که به عنوان جوینده حقایق با خودم صادقانه زندگی کرده‌ام. من هرگز خود را به خطر نینداختم، پشم را بر چشمانم نکشیده‌ام، یا خود را فریب نداده‌ام

<sup>۱</sup> عنوان اصلی ژاپنی Shinpi no Ho است. نسخه انگلیسی آن در سال ۲۰۱۵ از انتشارات IRH منتشر شد.

که در تلاش برای کشف حقایق بوده‌ام. من در انتقال و گسترش حقایق معنوی که کاملاً مطمئن هستم که درست هستند، شرمندۀ نبودم.

من دوست دارم همان طور که با خودم صادق بوده‌ام با دیگران هم صادق باشم. من مایلیم که خودم را وقف اشاعه حقایق کنم، همان طور که به دنبال حقایق بوده‌ام. من به هیچ وجه قصد ندارم پیام خود را با تعصبات روز تنظیم کنم، حقیقت را خم کنم، فقط آنچه را که دیگران می‌خواهند بشنوند، به آنها نشان دهم، یا فقط آنچه را که می‌خواهند ببینند به آنها نشان دهم تا توجه آنها را جلب کنم، در بین آنها محبوب شوم، یا لطف و نظر آنها را جلب کنم.

موضع من ساده است: من فقط چیزی را می‌گویم که به شدت معتقدم درست است. بنابراین، اطمینان من به حقایق تزلزل نمی‌کند، مهم نیست که دیگران آنچه را که می‌گویم بپذیرند یا انکار کنند یا چگونه آن را ارزیابی کنند. من فقط می‌خواهم در برابر حقایق صادق و متواضع بمانم. و من معتقدم که تا زمانی که قلبی وفادار و راستگو دارم، کسانی که وظیفه‌شناس هستند حتماً پیام مرا خواهند پذیرفت.

من کاملاً از واکنش‌هایی که مردم در اولین مواجهه با حقایق معنوی دارند آگاهم. ممکن است معلمان مدرسه از تدریس یا بحث در مورد چنین موضوعاتی در کلاس خودداری کنند و اگر در محل کار در مورد مسائل معنوی صحبت کنید، همکارانتان ممکن است شما را طرد کنند. برخی از دوستان نزدیک شما ممکن است به شما گوش دهند، اما برخی دیگر ممکن است وقتی شروع به صحبت در مورد اعتقادات معنوی خود می‌کنید، محیط را ترک کنند.

در حال حاضر، ممکن است تعجب کنید که چرا این فصل را با موضوعی مانند این شروع کردم. دلیل آن این است که در طول سال‌ها، متوجه شدم که ذهن قوی برای غلبه بر چالش‌های دشواری که جویندگان معنوی مانند من در طول زندگی‌مان با آن مواجه هستند، ضروری است.

جویندگان حقیقت، صرف‌نظر از اینکه در چه دوره‌ای زندگی می‌کنند، ناگزیرند که با باورهای پذیرفته شده جوامع خود در تضاد باشند، زیرا حقایق دینی اغلب با ارزش‌های جهان فیزیکی سازگاری ندارند. حتی

در میان کسانی که به حقایق دینی اعتقاد دارند، تضادها به وجود می‌آید، زیرا آموزه‌های معنوی که صد، هزار یا دو هزار سال پیش تدریس شده‌اند، با آموزه‌هایی که برای مردم امروزی مناسب است، متفاوت است. هر چه نسبت به حقایق صادق‌تر و جدی‌تر باشیم، با اصطحکاک و تقابل بیشتری مواجه خواهیم شد. این دوران سختی مانند این است که موضع ما را نسبت به حقایق در معرض آزمایش قرار می‌دهد. ذهن قوی چیزی است که ما را از به خطر انداختن باورهایمان یا فرار از چالش‌های دشواری که با آن روبرو هستیم باز می‌دارد.

### مبارزه با استکبار دنیای معاصر

در حالی که کاملاً از انتظارات جامعه آگاه هستیم، هنوز معتقدم که باید نسبت به حقایق فروتن باشیم. آنچه امروز مردم به درستی باور دارند، بر اساس تجربیات و دانش عملی است که در طول سال‌ها جمع‌آوری کرده‌اند، اما مایلیم آنها بدانند که تصور اینکه این دانش رایج همه چیز است، تکبر است. با ارائه حقایق آنچنان که هستند، سوالات زیر را برای خوانندگان خود مطرح می‌کنم:

- واقعا چقدر می‌دانید؟
- چقدر از حقایق را واقعاً درک کرده‌اید؟
- آیا به اندازه کافی برای جستجوی حقایق تلاش کرده‌اید؟
- آیا سعی کرده‌اید حقایق را یاد بگیرید یا گوش دهید؟
- آیا سعی کرده‌اید چشمان خود را به حقایق باز کنید؟
- آیا کاملاً مطمئن هستید که دانشی که معتقدید درست است، بی‌طرفانه است؟

وقتی برای اولین بار کتاب من را خواندید، واکنش اولیه شما ممکن است انکار اعتبار حقایق و رد آنها باشد. اما من از شما می‌خواهم که سعی کنید ذهن خود را به روی حقایق باز کنید. می‌توانم با اطمینان بگویم که تک تک سخنان درباره حقایق معنوی در کتاب‌های من چیزی جز حقیقت نیست. البته ممکن است متوجه شوید که مطالب کتاب‌های من ممکن است شبیه مطالبی باشد که در کتاب‌های معنوی و

مذهبی نوشته شده توسط سایر نویسندگان آمده است. اما من فقط پس از بررسی دقیق، آنچه را که معتقدم حقایق است گنجانده‌ام. من این کار را صرفاً به این دلیل انجام می‌دهم که می‌خواهم حقایق معنوی را به هر تعداد که می‌توانم به شیوه‌ای ساده و سراسر به مردم منتقل کنم.

### چالش‌های دشوار زندگی روح ما را صیقل می‌دهد

چگونه می‌توانیم ذهنی قوی پرورش دهیم؟ ما فقط از طریق خود انضباطی مداوم و مستمر می‌توانیم ذهن خود را تقویت کنیم. برخلاف تصور رایج، این قدرت درونی یک توانایی ذاتی نیست.

معمولاً، افراد قوی‌اندیش تنها پس از اینکه به نتایج ملموسی دست یافته‌اند که دیگران می‌توانند ببینند، به خاطر مصمم بودنشان شناخته می‌شوند. اکثر آنها تا زمانی که به اعماق بزرگسالی، در بسیاری از موارد اواخر بزرگسالی، یا حتی پس از مرگشان رسیده‌اند، شناخته نمی‌شوند. در نتیجه، وقتی زندگی کسانی را که گفته می‌شود دارای قدرت ذهنی هستند مرور می‌کنیم، به نظر می‌رسد که آنها اینگونه متولد شده‌اند. اما چیزی که می‌توانم با اطمینان بگویم این است که اراده یا استحکام ذهنی یک توانایی طبیعی نیست که در هنگام تولد در این جهان به ما اعطا شده باشد. در عوض، من متقاعد شده‌ام که ما آن را تنها از طریق فرآیند غلبه بر آزمایش‌ها و سختی‌های مختلف زندگی به دست می‌آوریم.

بسیاری از شما که اکنون این مطلب را می‌خوانید ممکن است در مقابل این ایده مقاومت کنید و بخواهید در عوض از مصیبت‌ها و مشکلات دوری کنید و تا آخر عمر راحت و شاد زندگی کنید. اما مواجهه با مشکلات و ناملازمات بخشی اجتناب‌ناپذیر از زندگی شماست. مطمئناً در برخی مواقع با شرایط نامساعدی مواجه خواهید شد. ممکن است در تحصیل یا محل کار شکست بخورید، با مشکلات رابطه دست و پنجه نرم کنید، از نزدیکان خود جدا شوید و تجربه‌های دردناک غمگینی یا خصومت بین فردی را تجربه کنید.

احتمالاً در جایی در قلبتان آرزو می‌کنید که بتوانید از همه دردها، غم‌ها و رنج‌ها دوری کنید، اما نمی‌توانید. قرار نیست شما از زمان‌های سخت فرار کنید، زیرا انجام این کار آموزش معنوی را که در این دنیا می‌گذرانید باطل می‌کند. اگر هرگز با سختی روبه‌رو نمی‌شدید، نمی‌توانید به هدف مورد نظر خود از

تولد در این دنیا، یعنی تربیت و صیقل دادن روح خود از طریق تجربیات مختلف، برسید. اگر در زندگی با چالش‌هایی روبرو نشدید، ممکن است این دنیا را بدون پیشرفت زیادی در آموزش معنوی خود ترک کنید. هر یک از ما با استعدادها و قابلیت‌های منحصر به فردی متولد می‌شویم که ممکن است تا حدی بر زندگی ما تأثیر بگذارد. اما اگر اینها تنها عواملی بودند که تعیین می‌کردند زندگی ما چگونه پیش می‌رود، نمی‌توانستیم قدرت درونی خود را توسعه دهیم یا پرورش دهیم. هر یک از ما با انواع مسائل، موقعیت‌ها و شرایطی مواجه می‌شویم که برای تربیت معنوی‌مان مناسب است، و با غلبه بر آنها، هر چند دشوار باشد، می‌توانیم روح خود را بدرخشیم و فضیلت را رشد دهیم.

درخواست یک زندگی آسان و بدون چالش برابر است با امتناع از فرصت رشد فضیلت. وقتی سختی‌ها را پشت سر می‌گذاریم می‌توانیم روح خود را جلا دهیم و بگذاریم بدرخشد. پس قوی باش با خودت روراست باش. فطرت الهی خود را گرامی بدارید و به آن احترام بگذارید و به ذات واقعی خود به عنوان فرزند خدا ایمان قوی داشته باشید.

## ۲. ایجاد یک روح مشتاق و یک قلب تزلزل‌ناپذیر

### یأس و رضایت: دو نگرش که منجر به از دست دادن آرزوها می‌شود

در یکی از کتاب‌هایم، «ذهن تزلزل‌ناپذیر»، در مورد ایجاد حالتی از ذهن صحبت می‌کنم که بدون توجه به شرایطی که در آن قرار می‌گیریم، مانند کوه یخ پایدار می‌ماند<sup>۱</sup>. کوه‌های یخ پایدار هستند زیرا دارای حجم عظیمی از یخ هستند که در زیر سطح اقیانوس قرار دارد. یک ذهن تزلزل‌ناپذیر مانند یخ زیر سطح است؛ این قدرت درونی است که ما را قادر می‌سازد تا زمانی که جزر و مد در اطراف ما فرو می‌ریزد ثابت قدم بمانیم. اگر بخواهیم با موفقیت در زندگی اغلب دشوار خود زندگی کنیم، یک ذهن تزلزل‌ناپذیر ضروری است. اما نگرش‌های ذهنی ضروری دیگری نیز وجود دارد که باید آنها را پرورش دهیم. یکی از آنها روحیه مشتاق و میل به بهبود خودمان است. روح مشتاق دلیلی بر فطرت الهی ماست. وقتی به درون

<sup>۱</sup> Ryuh Okawa, an Unshakable Mind (Tokyo: IRH Press, ۲۰۱۰).

خود نگاه می‌کنید، آیا میل شدید و جدی برای یادگیری بیشتر، توسعه توانایی‌های خود، تبدیل شدن به انسان بهتر، ایجاد نتایج بهتر و ایجاد شادی برای دوستان و خانواده خود یا برای بسیاری از مردم در سراسر جهان پیدا می‌کنید؟ اگر چنین افکار و احساساتی از درون سرچشمه می‌گیرد، یا می‌توانید اجمالی از آنها را در درون خود بیابید، این دلیل بر فطرت الهی شماست.

ذات الهی شما پتانسیل شما برای شبیه شدن به خداست. این آرزوی جدی شماست که به خدا نزدیک شوید. شما باید آرزوی خود را برای بهبود خود گرامی بدارید و آن را ارزشمند بدانید. این نشانه آن است که شما ذات خدا را در درون خود دارید.

حتی اگر احساس می‌کنید که چنین تمایلی ندارید، به این معنی نیست که پتانسیلی برای پیشرفت ندارید. شما صرفاً موقتاً دچار ناامیدی می‌شوید، شاید به این دلیل که احساس می‌کنید در دام شکست‌ها، یا اشتباهات گذشته خود گرفتار شده‌اید یا در یک مشکل دشوار گیر کرده‌اید.

مواقعی وجود دارد که دیگر به خودت اعتقادی نداری و احساس ناامیدی می‌کنی، گویی در هر کاری که انجام می‌دهی، مهم نیست که چقدر تلاش می‌کنی. همه ما در مقطعی از زندگی دچار رکود می‌شویم، درست مانند یک بازیکن بیسبال حرفه‌ای موفق که ناگهان متوجه می‌شود که نمی‌تواند ضربه‌ها و خانه‌ها را بزند و در عوض هر چقدر هم که تلاش می‌کند، به رکود ادامه می‌دهد. ممکن است دوره‌ای از رکود را در محل کار سپری کنید. ممکن است احساس کنید به مرزهای توانایی خود رسیده‌اید.

ممکن است پروژه بزرگی را که به شما سپرده شده بود، شکست داده باشید. ممکن است راه‌حل مشکلات دشوار را در محل کار پیدا نکنید، یا ممکن است از کنار آمدن با نوسانات اقتصادی یا روندهای به سرعت در حال تغییر زمانه احساس ناامیدی کنید. ممکن است احساس کنید در دام افتاده‌اید و ندانید وقتی صنعت شما رو به افول است چه کاری انجام دهید. در مواقع سختی مانند این، احساس می‌کنیم گیر کرده‌ایم. ما دچار ناامیدی می‌شویم و روحیه خودسازی را از دست می‌دهیم. یکی دیگر از دلایل فقدان اراده برای بهبود خود، از خود راضی بودن است. وقتی از خود راضی هستیم، به موفقیت آسان رضایت می‌دهیم و انگیزه خود را برای بهبود خود از دست می‌دهیم. میل ما برای موفقیت ممکن است در ابتدا ضعیف بوده باشد، و ما را به سمت تعیین اهدافی که به راحتی می‌توانیم به آنها برسیم تمایل داشته باشیم. سپس وقتی

به سطح معینی از موفقیت رسیدیم، ممکن است از وضعیت فعلی خود راضی و راضی شویم. به عنوان مثال، برخی از افراد ممکن است علاقه‌ای به ارتقاء به یک مقام بالاتر نداشته باشند، که به اعتقاد آنها، فقط خستگی و درد را به زندگی آنها وارد می‌کند. این افراد ممکن است احساس کنند که حقوق ماهیانه ۲۰۰۰ دلار برای دنبال کردن فعالیت‌های اوقات فراغت گاه به گاه و سبک زندگی آنها کافی است. آنها ممکن است فقط بعد از ساعت‌ها از نوشیدن، قمار یا خواندن کارائوکه و رفتن به قرار ملاقات یا بازی گلف در آخر هفته لذت ببرند. آنها امیدوارند با این روش زندگی کنند و پس از بازنشستگی، ممکن است قصد داشته باشند از حقوق همسر خود زندگی کنند یا به حمایت مالی فرزندان خود یا مستمری دولتی متکی باشند. جنبه منفی از دست دادن خود در زندگی‌های خودپسندانه مانند این، همیشه راه آسان را انتخاب می‌کنند و خود را در لذت‌های فیزیکی غوطه‌ور می‌کنند، این است که روحیه خودسازی را از دست می‌دهند.

### **به خود ایمان داشته باشید و صبورانه منتظر بمانید تا انرژی خود را بازیابی کنید**

حتی در میان این روزهای بد، ما جایی در اعماق قلب خود می‌دانیم که چیزی درست نیست و نمی‌توانیم به همین شکل زندگی کنیم. همه ما دوره‌هایی را سپری می‌کنیم که احساس می‌کنیم برای انجام کاری بی‌انگیزه هستیم یا نمی‌توانیم به اهدافی که می‌خواهیم به آنها برسیم فکر کنیم. اما در چنین زمانی، شما باید به خودتان ایمان داشته باشید. عمیقاً باور داشته باشید که فرزند خدا هستید و فطرت الهی را در درون خود دارید. حتی اگر در حال حاضر انرژی نداشته باشید، زمانی فرا می‌رسد که دوباره احساس شارژ خواهید کرد، همان طور که در یک سال فصول مختلف وجود دارد و بعد از اینکه پاییز و زمستان را پشت سر گذاشتیم، مطمئناً بهار خواهد آمد. شما به سادگی باید این را باور کنید.

بهتر است سعی نکنید به زور از دوره‌های سخت خارج شوید. نکته کلیدی این است که با صبر و حوصله منتظر بمانید، انگار می‌خواهید یک بشکه را با یک قطره قطره از آب پر کنید. اگر با صبر و حوصله کم کم قدرت خود را بازیابی کنید، به تدریج می‌توانید انرژی خود را پر کنید. این دوره‌های رکود معمولاً شش ماه، یک سال یا شاید حتی سه سال طول می‌کشد و مبارزه نامیدانه فقط بر رنج شما می‌افزاید. پس



آرام و صبور باش و چنان منتظر باش که انگار بشکهای را از قطرات باران پر می‌کنی. زمانی فرا می‌رسد که دوباره خود را پر از انرژی می‌بینید.

### قلب تزلزل‌ناپذیر منبع خوشبختی پایدار است

علاوه بر ذهن تزلزل‌ناپذیر و روحیه مشتاق، ذهنیت ضروری دیگری که باید پرورش دهیم، قلب تزلزل‌ناپذیر یا ذهن آرام است. وقتی می‌بینیم که دیگران در حال تکان خوردن هستند، از نوسانات خلقی شدید رنج می‌برند، عصبی یا افسرده می‌شوند، گریه می‌کنند یا در زمان‌های سخت جیغ می‌زنند، ممکن است تماشای آن خیلی خجالت‌آور باشد. اما هنگامی که کفش به طور ناگهانی روی پای دیگر قرار می‌گیرد و در موقعیت دشواری قرار می‌گیرید، ممکن است متوجه شوید که کنترل خود یا کنار آمدن با سختی‌ها چندان آسان نیست.

در حقیقت، می‌توانیم قلب‌هایمان را درست مثل گل رس به هر شکلی که دوست داریم، تبدیل کنیم. از خاک رس بی‌شکل، می‌توانیم مثلاً یک کاسه، یک بشقاب یا یک توپ ایجاد کنیم. به همین ترتیب، قلب ما می‌تواند شکل هر تصویری را که در ذهن خود داریم به خود بگیرد. بنابراین اگر می‌خواهید قلبتان از نوسانات دست بردارد، تنها کاری که باید انجام دهید این است که به سادگی به خودتان بگویید که می‌خواهید قلب تزلزل‌ناپذیری داشته باشید. اینگونه می‌توانید تمرین کنید و قلب خود را به آنچه می‌خواهید تبدیل کنید.

ما مطمئناً نمی‌خواهیم فردی باشیم که از نظر عاطفی بی‌ثبات است و دائماً احساسات خشم، ناامیدی و نارضایتی را تخلیه می‌کند. این دردناک‌تر است اگر در نهایت به آن آدمی تبدیل شویم که خودمان احساس دفع کنیم. اما با قلبی تزلزل‌ناپذیر، می‌توانیم حتی در میان سختی‌ها آرامش خود را حفظ کنیم و برای حفظ یک قلب تزلزل‌ناپذیر، باید ذهنی قوی بسازیم. می‌توانید با آموزش مداوم ذهن خود برای چرخش در جهت درست، آن را تقویت کنید.

قلب غوطه‌ور در غم و اندوه، شکننده و مه‌جور می‌شود، مانند برگ پرتاب شده توسط سیلاب‌های موج. اما باید سعی کنیم تاثیر بزرگترین آشفتگی زندگی خود را به حداقل برسانیم. همیشه با تسکین درد خود در مواقع غم و با کنترل کردن خود از پرواز در زمان شادی به دنبال یک ذهن آرام باشید.

این آرزو را در خود تلقین کنید که همیشه آرامش ذهنی خود را حفظ کنید، آرام و بدون مزاحمت بمانید و با پشتکار در تلاش برای بهبود خود اصرار کنید. اینگونه می‌توانید کنترل روح خود را به دست بگیرید که راهی مطمئن برای یافتن خوشبختی واقعی است. قلب پایدار و تزلزل‌ناپذیر منبع شادی پایدار است.

### ۳. سه مرحله رشد شخصیت

#### مرحله اول: تیز، توانا و فصیح شوید

حال بیابید بررسی کنیم که در چه جهتی باید خود را ارتقا دهیم. در مرحله اول زندگی، از دوران کودکی و مدرسه تا دوران جوانی، باید با تربیت ذهن و بدن خود به سرمایه‌های ارزشمندی برای جامعه تبدیل شویم. این دوره‌ای است که باید تلاش کنیم تا با تمرین خود انضباطی به فردی تیزبین، باهوش و خوش بیان تبدیل شویم.

در سنین نوجوانی و بیست سالگی، بیشتر وقت خود را صرف مطالعه می‌کنیم تا بتوانیم توانایی خود را برای فکر کردن سریع، بیان واضح خود و تعریف دقیق و حل مسائل مختلف توسعه دهیم. باهوش، تیزبین، فهیم، باهوش: اینها ویژگی‌هایی هستند که می‌خواهیم در مراحل اولیه زندگی ایجاد کنیم. طبق فلسفه سنتی چینی، فردی با این ویژگی‌ها اولین نوع فردی است که می‌خواهیم به آن تبدیل شویم.

دوران جوانی دوره‌ای از تزکیه نفس است که در آن ما شالوده موفقیت خود را می‌سازیم و توسعه این ویژگی‌ها ما را به سمت افرادی سوق می‌دهد که به اصطلاح "نخبگان جوان" نامیده می‌شوند، افرادی که شرکت‌ها به آنها امید زیادی دارند. اما به زودی، در حدود سی سالگی، باید به مرحله بعدی رشد روح خود برویم و این تغییر با تفکر در مورد آنچه که فرد «تیزبین، توانا و فصیح» فاقد آن است آغاز می‌شود.

#### مرحله دوم: جسور، پویا و بزرگوار شوید

چیزی که افراد باهوش و سخنور اغلب فاقد آن هستند، طرز فکر رهبری است. نیازی به گفتن نیست که تیزبینی و توانا بودن در کاری که انجام می‌دهیم باعث می‌شود که دیگران را به رسمیت بشناسند. در واقع، ایجاد اولین مجموعه از ویژگی‌های شخصیتی در طول دوران مدرسه یا در شروع کار، قطعاً منجر به ارزیابی بالایی از کار ما خواهد شد. با این حال، به زودی به نقطه عطفی می‌رسیم، معمولاً بین سی تا چهل سالگی، زمانی که احساس می‌کنیم چیزی کم است.

چیزی که جوانان اغلب فاقد آن هستند، بزرگواری است که برای هدایت و رهبری دیگران لازم است. این طرز فکر است که دیگران را تشویق می‌کند تا ما را به عنوان رهبر بشناسند و از ما پیروی کنند. این به ما قدرت رهبری، پذیرش و در آغوش کشیدن دیگران را می‌دهد. همچنین ما را قادر می‌سازد که اشتباهات دیگران را ببخشیم، آنها را به تصحیح اشتباهاتشان سوق دهیم و با پشتکار آنها را به مسیر درست هدایت کنیم.

جسور، پویا و بزرگوار: اینها صفات سطح دومی هستند که در اندیشه چینی توصیف شده‌اند. افرادی که دارای این ویژگی‌های شخصیتی هستند، نسبت به افرادی که به سادگی در انجام کارهای روزمره خود تیزبین هستند، توانایی بیشتری دارند. افرادی که دارای این ویژگی‌های سطح بالاتر هستند دارای خاصیت مغناطیسی یا کالیبر بالایی هستند که باعث می‌شود دیگران بخواهند از رهبری آنها پیروی کنند.

### غلبه بر بدبینی برای ایجاد یک شخصیت پویا

قبلاً در مورد اهمیت پرورش قلبی تزلزل‌ناپذیر برای جلوگیری از تحت تاثیر قرار گرفتن فراز و نشیب‌های احساسی شادی و غم، درد و لذت صحبت کردم. همان‌طور که در زندگی سپری می‌کنیم، اغلب خود را در شرایط ناخوشایند و نامطلوب می‌یابیم. عقب‌نشینی‌ها و مشکلات به وجود می‌آیند و حوادثی که علیه ما کار می‌کنند رخ می‌دهد. اما اگر بتوانیم این دسته دوم از ویژگی‌ها را توسعه دهیم، می‌توانیم پویا باقی بمانیم و بر موانعی که با آنها روبرو هستیم غلبه کنیم، حتی در موقعیت‌هایی که در غیر این صورت می‌خواهیم ناله کنیم، گریه کنیم، غر بزنینیم یا دیگران را سرزنش کنیم.

شما مطمئناً می‌توانید این نگرش ذهنی را صرفاً خوش‌بینی بنامید، اما با خوش‌بینی بی‌خیال نادانی متفاوت است. به طور کلی، افراد خوش‌بین تمایل دارند که دقیق و اهل مطالعه نباشند. به عنوان مثال، اگر از یک فرد خوش‌بین بپرسید که در یک آزمون چه احساسی دارد، احتمالاً می‌گوید که خوب عمل کرده است. اما وقتی امتیاز او منتشر شد، ممکن است تعجب کنید که واقعاً بد است. این نوع از افراد می‌توانند شاد و خوش‌شانس باقی بمانند، زیرا او حتی نمی‌داند که در آزمون چه مشکلاتی را اشتباه انجام داده است. برعکس، افراد با دستاوردهای بالا مستعد تمرکز بر اشتباهاتی هستند که مرتکب شده‌اند، بنابراین اغلب دیدگاه بدبینانه‌ای در خود ایجاد می‌کنند. آنها از امتیازهایی که از نمره کامل کم شده ناراحت می‌شوند، حتی اگر یک امتیاز باشد. بسیاری از بهترین و باهوش‌ترین افراد در مدرسه در نتیجه تلاش برای جبران کمبودهای خود بدبین می‌شوند. این تمایل به ویژه در ژاپن مشهود است، جایی که هر چه بیشتر از نردبان دانشگاهی بالا می‌روند و آموزش رسمی بیشتری دریافت می‌کنند، بدبین‌تر می‌شوند.

جنبه مثبت این کمال‌گرایی این است که آنها را از اشتباه باز می‌دارد. کسانی که دائماً در کارهای روزمره خود مرتکب اشتباه می‌شوند، مانع از عملکرد و جریان کاری روزانه شرکت خود می‌شوند که می‌تواند ضرر زیادی برای کسب و کار آنها به همراه داشته باشد. از این نظر، دقیق بودن می‌تواند برای سازمانی که در آن کار می‌کنند سودمند باشد. با این حال، اگر آنها بخواهند رهبر شوند، صرفاً پایبندی به جزئیات صورت حساب را پر نمی‌کند. تمایل به جزئیات یک ویژگی رهبری نیست، زیرا اغلب آنها را به سمت وسواس در پروژه‌های خود سوق می‌دهد و افرادی را که با روش‌های آنها برای انجام کارها مطابقت ندارند کنار می‌گذارند.

ما مطمئناً باید برای بهبود چابکی ذهنی خود سخت کار کنیم، اما این کافی نیست. ما همچنین باید بر بدبینی غلبه کنیم و یک گرایش اساساً پویا ایجاد کنیم. مردم تنها زمانی شروع به دنبال کردن شما خواهند کرد که دیدگاه مثبت و روشنی نسبت به زندگی داشته باشید.

رهبران نباید صرفاً بر این اساس قضاوت کنند که آیا شخص اشتباه کرده است یا نه. در عوض، آنها باید بتوانند تصویر بزرگ را ببینند و همیشه آرام بمانند. فردی که دارای روحیه‌ای جسور، پویا و بزرگوار

است، می‌تواند با لبخند از پس بحران برآید، حتی مسئولیت اشتباهات دیگران را بر عهده بگیرد و همیشه رهبری را بر عهده بگیرد. این یک ویژگی ذاتی نیست.

اگرچه به نظر می‌رسد برخی از بچه‌ها با ویژگی‌های جسورانه و پویا به دنیا می‌آیند، اما اغلب قلدرهای زودرنج هستند که از تحصیل عقب می‌مانند. این افراد رئیس معمولاً در مدرسه موفق نیستند و اغلب در کار بی‌کفایت هستند، زیرا آنها فقط می‌توانند کارها را به روش خود انجام دهند.

پس نباید از اولین گام یعنی تبدیل شدن به زوداندیشان، سخنرانان فصیح و افراد شایسته و توانا بگذریم. اما در نهایت باید به مرحله بعد برویم و شخصیتی جسور، پویا و بزرگوار به دست آوریم.

### پرورش خصلت‌های قهرمانانه با پرورش بزرگواری

شما می‌توانید درون خود را بسازید، احتمالاً نه در یک لحظه، اما مطمئناً در طول زمان. اگر در طول ده سال یا بیشتر به آن ادامه دهید، می‌توانید ویژگی‌های جسور، پویا و بزرگوارانه را توسعه دهید. اگر به تلاش‌های خود برای یک دهه ادامه دهید، می‌توانید به تدریج خود را به سمتی که می‌خواهید تغییر دهید. در این مدت، این تنها خودتان نیستید که تغییر خواهید کرد. دگرگونی درونی شما دیدگاه دیگران را نیز تغییر خواهد داد.

به هر حال، کمال‌گرایی هوشمندانه فقط می‌تواند شما را تا این حد پیش ببرد. هنگامی که چابکی ذهنی خود را توسعه دادید، باید برای رشد و کسب شخصیت قهرمانانه تلاش کنید. شخصیت قهرمان افراد باهوش و توانمندی را جذب می‌کند که در اطراف شما جمع می‌شوند و به شما کمک می‌کنند، زیرا قهرمانی چیزی است که آنها فاقد آن هستند. بهترین کار این است که در دهه سی یا چهل خود شخصیتی جسور، پویا و بزرگوار به دست آورید، زیرا این دوره مرکزی در زندگی ما و نقطه عطف اساسی است که ما شروع به شناسایی دستاوردهای خود می‌کنیم و از نردبان شغلی به سمت پست‌های مدیریتی بالا می‌رویم. اواسط بزرگسالی زمانی است که ما باید به دنبال ایجاد صفات بزرگوارانه یک قهرمان باشیم.

ما نمی‌توانیم خودمان را فوراً تغییر دهیم. حتی اگر امروز بینشی قوی از خود ایده‌آل خود داشته باشید، فردا این تصور محقق نخواهد شد. اما اگر ده سال به خودتان فرصت دهید، می‌توانید به تدریج عادت‌ها و

تدابیر خود را تغییر دهید تا به فردی تبدیل شوید که می‌خواهید باشید. تا زمانی که آرزوی خود را حفظ کنید، به حرکت خود به چشم‌انداز خود ادامه خواهید داد. اما اگر در وهله اول آرزوی رشد نداشته باشید، هرگز پیشرفت نخواهید کرد.

متفکران سریع که مایل به تلاش برای بهبود خود نیستند، اغلب از دیگران انتقاد می‌کنند: آنها بر نقاط ضعف دیگران تمرکز می‌کنند و در طول زندگی خود عیب‌جو می‌مانند. اگرچه تجربه و دانش انباشته آنها می‌تواند به آنها در دستیابی به موقعیت‌های مدیریتی کمک کند، اما به ندرت به موفقیت بزرگی دست می‌یابند زیرا ظرفیت رهبری و هدایت دیگران را ندارند. ضروری است که در این مرحله خود را متحول کنیم تا ظرفیت‌های خود را گسترش دهیم و بزرگواری را پرورش دهیم. این دومین مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی است که باید به دنبال آن باشیم.

### مرحله سوم: آرام، عمیق و باوقار شوید

سومین دسته از ویژگی‌های شخصیتی که فلسفه شرقی به ما توصیه می‌کند، آرامش، عمیق بودن و وقار است. کسی که نمونه‌ای از چنین شخصیتی است، تاکاموری سایگو، سامورایی ژاپنی قرن نوزدهم و قهرمان افسانه‌ای است که در فصل ۴ به آن اشاره کردم، او شخصیتی شجاع از عمق و آرامش داشت. افراد باهوش و سخنور می‌توانند با گسترش تدریجی ظرفیت‌های خود به صفات قهرمانی دست یابند. قدم بعدی آنها ایجاد شخصیتی آرام و عمیق با عمیق کردن افکارشان و دنبال کردن بینش در تنهایی است. این راهی است که ما باید طی کنیم تا به خرد دست پیدا کنیم. اگر همیشه مشغول تعامل با دیگران باشیم، نمی‌توانیم خرد به دست آوریم. اگرچه به دست آوردن اطلاعات از طریق مطالعه مجدانه قطعاً می‌تواند پایگاه دانش ما را گسترش دهد، اما این به تنهایی ما را به معنای واقعی عاقل نمی‌کند. به دست آوردن خرد به معنای دریافت مداوم اطلاعات و انتشار آن در زمان ورود نیست. در تلویزیون و سایر رسانه‌ها، مایون‌های زیادی را در زمینه‌های مختلف می‌بینیم. بسیاری از آنها در مجموعه‌ای از موضوعات به خوبی تسلط دارند، اما این بدان معنا نیست که آنها خرد را به دست آورده‌اند.

عقل فقط در سکوت بدست می‌آید. ما باید عمیقا فکر کنیم و افکار خود را در سکوت صیقل دهیم تا بینش عمیقی به دست آوریم. اینگونه می‌توانیم به شخصیت‌هایمان آرامش و عمق بخشیم. یکی دیگر از ویژگی‌هایی که می‌خواهیم به شخصیت خود اضافه کنیم، وقار است. تبدیل شدن به یک رهبر واقعی مستلزم آسفتگی و خرد عمیقی است، که اگر به راحتی از چی‌هایی که در اطرافمان اتفاق می‌افتد ناراحت شویم و به آنها واکنش بی‌احتیاطی نشان دهیم، نمی‌توانیم به آن دست پیدا کنیم.

اگر گرفتار جمع‌آوری اطلاعات شویم، در نهایت مانند ملخ از هر خبری می‌پریم یا مانند مگسی که در یک ظرف شیشه‌ای گرفتار می‌شود در دام اطلاعات بی‌اهمیتی که می‌یابیم گرفتار می‌شویم. من منکر ارزش کسب اطلاعات و دانش نیستم، اما برای توسعه آن به خرد، باید عادت تفکر عمیق را در خود پرورش دهیم. از طریق این فرآیند کسب بینش عمیق است که می‌توانیم شخصیتی باوقار، عمیق و تزلزل‌ناپذیر بسازیم.

این شخصیت یک شخص بزرگ است که در شرق تدریس می‌شود. تبدیل شدن به چنین فردی با درجه بالایی از عمق و آرامش، سومین نوع از افرادی است که می‌خواهیم به آن تبدیل شویم. اگر می‌خواهیم در مسائل مهم در مقیاس ملی یا جهانی، یا در مواقع بحرانی یا اضطراری نقش محوری داشته باشیم، باید این ویژگی‌ها را توسعه دهیم. انجام چنین مسئولیت عظیمی بیش از یک نگرش متهورانه و مثبت نیاز دارد، نه به ذکاوت. آنچه ما را قادر می‌سازد تا بر چالش‌های مهم غلبه کنیم، خرد عمیق، ذهن تزلزل‌ناپذیر و قلب تزلزل‌ناپذیر است که در کنار هم شخصیتی آرام، عمیق و باوقار را تشکیل می‌دهند.

اینها سه مرحله رشد شخصیت انسان هستند که در فلسفه سنتی شرق توصیف شده است، و این در واقع دیدگاهی بینش‌آمیز از رشد درونی ما است.

### تحلیل شخصیت: چرا جورج دبلیو بوش ال گور را شکست داد؟

در دنیای غرب، کسانی که باهوش و با کفایت هستند، اغلب مورد ارزیابی قرار می‌گیرند، اما از برخی جهات، آنها نیز ویژگی‌های عمیق‌تر شخصیت انسانی را می‌شناسند و برایشان ارزش قائل هستند. نمونه ای از آن را در جورج دبلیو، پیروزی بوش در برابر ال گور، معاون وقت رئیس جمهور در دولت کلینتون،

در سال ۲۰۰۰ ایالات متحده، انتخابات ریاست جمهوری. احتمالاً اکثر آمریکایی‌ها فکر می‌کردند که گور قطعاً باهوش‌تر از این دو است. گور با مدرک از دانشگاه هاروارد به خاطر هوش استثنایی و ذهن تیزش معروف بود. او آنقدر باهوش بود که حتی برخی می‌گفتند اگر برای رئیس‌جمهور کلینتون اتفاقی بیفتد جای نگرانی نیست، زیرا گور به راحتی می‌تواند ریاست جمهوری را بر عهده بگیرد. با این حال، این گور باهوش نبود، بلکه بوش بود که به عنوان رئیس‌جمهور انتخاب شد.

بوش واقعاً تیپ باهوشی نبود. او موفقیت تحصیلی برجسته‌ای نداشت، بلکه به نظر می‌رسد که او به لطف نام خانوادگی خود توانسته از دانشگاه عبور کند. از طرف دیگر، گور از آن دسته افرادی بود که باید شخصاً همه چیز را خودش مدیریت می‌کرد. گفته می‌شود که او تک‌تک جزئیات را بررسی کرده و حتی قبل از تصمیم‌گیری مستقیماً از طریق تلفن همراه خود با مردم تماس گرفته است تا در مورد مسائل صحبت کند. گور من را به یاد ریوتارو هاشیموتو، نخست‌وزیر سابق ژاپن می‌اندازد.

او مستقیماً با دستیاران قانونگذاری که پیش‌نویس قانون پیشنهادی را تهیه کرده بودند تماس می‌گرفت و نظرات خود را در مورد آن با آنها در میان می‌گذاشت. او بدون شک تیزبین و باهوش بود، اما به جزئیات نیز وسواس داشت. از منظر شخصیت انسانی، بوش به این دلیل به عنوان رئیس‌جمهور انتخاب شد که توانایی استفاده از افراد دیگر را داشت. او با وجود اینکه کمی ساده لوح بود، توانست از کسانی استفاده کند که از خودش داناتر و توانمندتر بودند.

یک حکایت وجود دارد که این را نشان می‌دهد. جورج دبلیو بوش در مسائل دیپلماتیک دانا نبود. در یک مورد، او حتی نتوانست از رهبران نقاط داغ جهان نام ببرد. اما بنا به گزارش‌ها، او بی‌شرمانه ماند و گفت که تنها کاری که باید انجام می‌داد این بود که نام کارکنان خود را بپرسید، که فقط سه دقیقه طول می‌کشید. اگرچه بوش مطمئناً به اندازه گور باهوش نبود، اما قطعاً می‌توانست از دیگران استفاده کند. این تفاوت در شخصیت آنها احتمالاً دلیل ناخودآگاه مردم برای رای دادن به او بود.

من معتقدم این به این دلیل است که مردم غرب اساساً بینشی نسبت به شخصیت دارند که شبیه به فلسفه سنتی شرق است. ما نمی‌توانیم بگوییم که آیا بوش، رئیس‌جمهور سابق، عمق و آرامش سطح سوم



رشد شخصیت را به دست آورده است یا خیر، اما می‌دانیم که او دارای ویژگی‌های قهرمانانه خاصی بود که با سطح دوم مرتبط است. من معتقدم که به همین دلیل بود که او توانست خود را از گور متمایز کند که احتمالاً به برد او منجر شد.

با این حال، بوش ممکن است هنوز راه درازی برای رسیدن به خرد واقعی داشته باشد. به نظر می‌رسد که او از تفکر سیاه یا سفید حمایت می‌کند و تمایل زیادی به قضاوت بر اساس دوگانگی خیر در مقابل شر دارد. بنابراین پرورش خرد عمیق‌تر به او سود بیشتری می‌رساند. بوش مردی با ایمان مذهبی قوی است و به نظر می‌رسد که با گروه‌های مسیحی دست راستی روابط نزدیک دارد. توسعه بیشتر درک او از حقایق مذهبی و معنوی احتمالاً به او در پرورش عمق شخصیت کمک می‌کند. این مثال عملی نشان می‌دهد که چگونه رشد شخصیت می‌تواند ما را در زندگی واقعی تحت‌تاثیر قرار دهد.

#### ۴. استفاده از قدرت فوق‌العاده ذهن قوی

برای پایان دادن به این فصل، اجازه دهید به طور خلاصه ویژگی‌ها و ویژگی‌های شخصیتی را که باید در طول زندگی‌مان توسعه دهیم، خلاصه کنم. در اولین مرحله زندگی خود، در نوجوانی و بیست سالگی، خود تیزبین، توانا و فصیح را پرورش دهید. در سی و چهل سالگی خود را به فردی جسور، پویا و بزرگوار تبدیل کنید. در نهایت، از دهه چهل تا پنجاه و شصت، خود را توسعه دهید تا فردی آرام، عمیق و باوقار شوید. تا زمانی که آرزوهایمان را به جان بخریم و در تلاش‌هایمان برای تبدیل شدن به رهبران بزرگ استقامت کنیم، می‌توانیم به تدریج خودمان را متحول کنیم و ویژگی‌های درونی خود را در هر مرحله از زندگی خود پرورش دهیم. رسیدن به هر یک از سه مرحله رشد شخصیت ممکن است دو دهه طول بکشد. اما قدرت فوق‌العاده ذهن قوی به ما این امکان را می‌دهد که به تدریج شخصیت‌های خود را در مدت زمان طولانی بسازیم. ما می‌توانیم با نیروی این نیروی درونی خودمان را تربیت کنیم و توسعه دهیم.

در نهایت، توانایی شکل دادن به خود آزادی واقعی است که به ما اعطا شده و گران‌بهارترین هدیه‌ای است که به ما داده شده است. آزادی که به ما شادی و خوشبختی واقعی می‌دهد، آزادی لوس کردن خود یا آزادی انجام هر کاری که ما را خشنود می‌کند نیست، بلکه آزادی توسعه خودمان است. و قدرت ذهن

قوی به ما این امکان را می‌دهد که لذت پایدار توسعه خود را در مدت زمان طولانی تجربه کنیم. اراده قوی یک توانایی ذاتی نیست. ما تنها با غلبه بر چالش‌ها و سختی‌ها در شرایط مختلف می‌توانیم آن را به دست آوریم. ما باید به پتانسیل خود برای پرورش این قدرت ایمان داشته باشیم و هدف خود را برای رشد مستمر در زندگی هدف قرار دهیم.



## پس گفتار

وقتی جوان بودم، معتقد بودم که اگر بتوانم باهوش و سخنور باشم، هیچ چیز غیرممکن نیست. با این حال، با گذشت زمان، اهمیت پرورش قلبی قوی، روحیه پایدار، بلوغ درونی و غنای درونی را آموختم. در سی و دو سالگی کتاب تفکر شکست‌ناپذیر را منتشر کردم که به یک کتاب پرفروش تبدیل شد. اکنون، دهه‌ها بعد، وقتی این کتاب «ذهن قوی» را به جهان عرضه می‌کنم، متوجه می‌شوم که دائماً در تلاش بوده‌ام «یک سرسخت واقعی» باشم که هرگز تسلیم نمی‌شود و در تفکر مثبت و سازنده اصرار می‌ورزد. من معتقدم که مطالعه پیوسته نشان می‌دهد که کتاب خوبی است و درس‌های ماندگاری دارد و از صمیم قلب امیدوارم که برای هر چه بیشتر مردم رزق معنوی باشد.

تألیف: ریوهو اوکاوا

بنیان‌گذار علم شادی

## درباره نویسنده

ریوهو اوکاوا بنیانگذار و مدیر عامل یک جنبش جهانی، علم شادی، و نویسنده بین‌المللی پرفروش، به دنبال یک هدف ساده است: کمک به مردم برای یافتن شادی واقعی و ایجاد دنیای بهتر. شفقت عمیق و احساس مسئولیت او در قبال خوشبختی هر فرد، او را بر آن داشته تا بیش از ۲۳۰۰ عنوان آموزه‌های دینی، معنوی و خودسازی را منتشر کند که طیف وسیعی از موضوعات از جمله چگونگی تأثیر افکار ما بر واقعیت، ماهیت عشق، و راه روشنگری خرد شرقی که اوکاوا ارائه می‌دهد به ما کمک می‌کند تا راه‌حل جدیدی برای مسائلی که اکنون به صورت شخصی و جهانی با آن روبرو هستیم پیدا کنیم. او همچنین در مورد موضوعات مدیریت و اقتصاد و همچنین رابطه دین و سیاست در زمینه جهانی می‌نویسد. تا به امروز، کتاب‌های اوکاوا بیش از ۱۰۰ میلیون نسخه در سراسر جهان فروخته و به ۲۹ زبان ترجمه شده است.

اوکاوا خود را وقف بهبود جامعه و ایجاد دنیایی بهتر کرده است. در سال ۱۹۸۶، اوکاوا "علم شادی" را به عنوان یک جنبش معنوی برای ایجاد شادی بیشتر برای نوع بشر از طریق اتحاد مذاهب و فرهنگ‌ها برای زندگی در هماهنگی تأسیس کرد. علم شادی از زمان آغاز خود در ژاپن به یک سازمان جهانی با

بیش از ۱۲ میلیون عضو در بیش از ۱۰۰ کشور به سرعت رشد کرده است. اوکاوا دلسوزانه به رشد معنوی دیگران متعهد است. او علاوه بر نوشتن و انتشار کتاب، به سخنرانی در سراسر جهان ادامه می‌دهد.

## درباره علم شادی

علم شادی یک جنبش جهانی است که به افراد قدرت می‌دهد تا هدف و شادی معنوی را بیابند و آن شادی را با خانواده، جوامع و جهان به اشتراک بگذارند. با بیش از ۱۲ میلیون عضو در سراسر جهان، علم شادی قصد دارد آگاهی از حقایق معنوی را افزایش دهد و ظرفیت خود را برای عشق، شفقت و شادی گسترش دهد تا با هم بتوانیم جهانی را ایجاد کنیم که همه ما آرزوی زندگی در آن را داریم. فعالیت‌ها در علم شادی بر اساس اصول شادی (عشق، خرد، خوداندیشی و پیشرفت) است. این اصول فلسفه‌ها و باورهای جهانی را در بر می‌گیرد و از مرزهای فرهنگ و مذاهب فراتر می‌رود.

**عشق** به ما می‌آموزد که خودمان را آزادانه ببخشیم بدون اینکه انتظاری در عوض داشته باشیم. شامل دادن، پرورش و بخشش است.

**خرد** ما را به بینش حقایق معنوی هدایت می‌کند و ما را به معنای واقعی زندگی و اراده خدا (جهان، بالاترین قدرت، بودا) باز می‌کند.

**خودبازتابی** انعکاس آگاهانه و بدون قضاوت را به افکار و اعمال ما می‌آورد تا به ما کمک کند واقعی‌ترین خودمان " جوهر روحمان " را پیدا کنیم و ارتباط خود را با بالاترین قدرت عمیق‌تر کنیم. به ما کمک می‌کند تا به ذهنی پاک و آرام دست یابیم و ما را به مسیر درست زندگی هدایت می‌کند.

**پیشرفت** بر جنبه‌های مثبت و پویای رشد معنوی ما تأکید دارد، اقداماتی که می‌توانیم برای تجلی و گسترش شادی در سراسر جهان انجام دهیم. این مسیری است که نه تنها موجب گسترش روح ما می‌شود، بلکه به پتانسیل جمعی جهانی که در آن زندگی می‌کنیم نیز ارتقا می‌یابد.

## برنامه‌ها و رویدادها

درهای علم مبارک به روی همگان باز است. ما برنامه‌ها و رویدادهای مختلفی از جمله برنامه‌های خودکاوی و رشد خود، سمینارهای معنوی، جلسات مراقبه و تفکر، گروه‌های مطالعه و رویدادهای کتاب را ارائه می‌دهیم.

برنامه‌های ما به این منظور طراحی شده‌اند که:

- درک شما از هدف و معنای زندگی شما را عمیق‌تر کند.
- روابط خود را بهبود بخشد و ظرفیت خود را برای عشق ورزیدن بی‌قید و شرط افزایش دهد.
- به آرامش ذهنی دست یابید، اضطراب و استرس را کاهش دهید و احساس مثبت کنید.
- در جهان یاد بگیرید چگونه بر چالش‌های زندگی غلبه کنید و خیلی چیزهای دیگر...

## سمینارهای بین‌المللی

هر سال دوستانی از سراسر جهان به سمینارهای بین‌المللی ما می‌پیوندند که در مراکز مذهبی ما در ژاپن برگزار می‌شود. هر ساله برنامه‌های مختلفی ارائه می‌شود و موضوعات متنوعی را شامل می‌شود، از جمله بهبود روابط، تمرین مسیر هشت‌گانه به سوی روشنگری، و دوست داشتن خود، به نام چند مورد.

## ماهنامه علم شادی

نشریه ماهنامه ما آخرین سخنرانی‌های ویژه، تجربیات تغییر زندگی اعضا و سایر اخبار اعضای سراسر جهان، بررسی کتاب‌ها و بسیاری موضوعات دیگر را پوشش می‌دهد. فایل‌های PDF قابل دانلود در [happyscience-na.org](http://happyscience-na.org) موجود است. نسخه‌ها و نسخه‌های پشتیبان به زبان‌های پرتغالی، چینی و سایر زبان‌ها در صورت درخواست در دسترس هستند. برای اطلاعات بیشتر، از طریق ایمیل به آدرس [tokyo@happy-science.org](mailto:tokyo@happy-science.org) ما تماس بگیرید.

منبع

Ryūho Okawa, *The Laws of Courage* (Tokyo: IRH Press, ۲۰۰۹). Every year, Okawa's lectures are compiled and published as an annual volume of books called "The Laws Series."