



مدیریت

با تکیه بر معنویت

دکتر مهدی بهادری نژاد

تقدیم

هر کدام از ما، دو وظیفه داریم: یکی کاری است که انجام می دهیم و شغل مسارا تشکیل می دهد و برایش حقوق و حق الزحمه دریافت می کنیم و دیگری اینکه باید تحقیق کنیم و دریابیم که چگونه می توانیم کار اول را بهتر انجام دهیم. موضوع بحث حاضر در ارتباط با «کار دیگر» یا وظیفه دوم مدیران است.

روشهای مختلفی برای بهبود مدیریت (وظیفه دوم) در سطح جهان ارائه می شود. احتمالاً مدیران سازمانهای دولتی و غیردولتی ما، از بسیاری از این روشها آگاه بوده و با استفاده از این روشها تاکنون نتوانسته اند مدیریت خود را بهبود بخشند.

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

منظور از معنویت برخورداری از ارزشهای والای انسانی است که در زیر به تعدادی از آنها اشاره شده است.

- ایمان به خدا - عشق و محبت - احترام به موجودات - اعتماد به نفس - امید به آینده - پذیرش دیگران - پشتکار - تحرک - تحمل - تقوی - تواضع - توکل - جوانمردی - خدمت - خوش بینی - خیرخواهی - رضایت - سپاسگزاری - شجاعت - صبر - صداقت - صرفه جویی - عدم وابستگی - فداکاری - گذشت - محدود کردن آرزوها - وفای به عهد برای پی بردن به اهمیت این ارزشها - به اختصار به بررسی هدف زندگی و راه رسیدن به این هدف می پردازیم.

فرضیه دانشگاه زندگی

می توان زندگی انسان در روی زمین را مانند تحصیل در دانشگاه دانست - دانشگاه زندگی. این دانشگاه حدود دویلمیون سال پیش با تعداد بسیار کمی دانشجو تاسیس شد ولی تاکنون حدود ۷۰ میلیارد دانشجو در آن تحصیل کرده اند. خداوند موسس و رئیس دانشگاه زندگی است. (۳ تا ۱)

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

به تحصیل این دانشجو کمک می کنند. دانشگاه زندگی برای فراگیری درس مهمی تاسیس شده است. درس مهم این است که بسایموزیم و درک کنیم که هر کدام از ما تجلی زیبا و منحصر به فردی از خداوند هستیم و بپذیریم که هر یک از ما نقش بسیار مهمی را در نمایشنامه زیبا و پرهیجان خلقت بازی می کنیم. درس بسیار مهم این است که بپذیریم و درک کنیم که با خدا و هر کس و هر چیز یکی هستیم، درک کنیم که سایر انسانهای روی زمین برادران و خواهران ما بوده و گیاهان، حشرات و حیوانات در حقیقت قوم و خویشان ما هستند. وقتی که این درس بسیار مهم را یاد گرفتیم که ما محصلان و کارمندان این دانشگاه همگی در حقیقت صور مختلف و زیبای یک حقیقت و هستی یعنی خدا هستیم و وقتی آموختیم که باید تمام افکار جدایی افکن را دور بیندازیم، آن وقت از این دانشگاه فارغ التحصیل می شویم.

در دانشگاه زندگی هر واقعه ای که برایمان رخ می دهد به صورت درس تلقسی کرده و هر کسی را که با او در تماس هستیم به عنوان معلم و مدرس خود می دانیم. (۳ تا ۱) آگاهی از وجود خدا تنها تفاوت واقعی بین موجودات: تمام موجودات صور خداوند هستند و در نمایشنامه عظیم و زیبای آفرینش نقش منحصر به خود را بازی می کنند، ولی میسران آگاهی شان از این حقیقت متفاوت است. ما آفریده شده ایم و در دانشگاه زندگی تحصیل می کنی تا این آگاهی را بسالایبیریم و جالب اینکه هر چه بر آن بیفزاییم شادتر می شویم. هر چه آگاهی ما از وجود خدا در خود و در تمام موجودات بیشتر شود، بهتر و واضح تر می توانیم خدا را در همه کس و همه چیز ببینیم و صورت خدا را بهتر و کاملتر متجلی کنیم. پیامبران، امامان، عرفا و سایر بزرگان تصاویر واضح تر خداوندند تا فردی مثل من.

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

۱ - صبر و بردباری در کلیه امور ۲ - توکل به

خداوند ۳ - پذیرش افراد آن طور که هستند
۴ - رضامندی و تسلیم.

رابطه بین آگاهی و شادی: می توانیم رابطه زیر را بین شادی و آگاهی بنویسیم (۴):

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

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

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

به طور خلاصه، انسان امروزی با مسائل عدیده اجتماعی - اقتصادی - سیاسی روبروست. ما می توانیم دور ویر خود را نگاه کنیم و یا به اخبار ایران و جهان در رسانه ها توجه کنیم و ببینیم که انسان امروزی با چه مسائل و مشکلات عدیده ای روبروست.

چرا این مسائل اجتماعی - اقتصادی و زیست محیطی به وجود آمده اند؟ آیا می توانیم این مسائل را در تمام جهان یا دستکم در کشور خودمان ایران حل کنیم؟ یقین دارم شما خواننده عزیز نیز مانند من به این مسائل فکر کرده اید و به راه حل آنها اندیشیده اید. شما برای این مسائل چه راه حلهایی را ارائه می کنید؟ آیا راه حل شما می تواند شادی و خوشحالی را به تمام مردم دنیا ارزانی دارد و محیط زیست را هم برای انسانها و هم برای تمامی حیوانات و گیاهان پاکیزه کند؟

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

است. من در رشته مهندسی مکانیک تحصیل کرده ام و از روش علمی در تحقیقات درازمدت خود استفاده کرده ام و در برخورد با یک مسئله اجتماعی نظیر شادزیستن نیز راه دیگری جز برخورد و نگاه علمی نداشته ام.

بنابراین، از تجارب خود در مهندسی مکانیک و ریاضی استفاده کرده، در پی یافتن رابطه یا «فرمولی» بوده ام که بیانگر تمام عواملی باشد که به شادی انسان کمک می کنند. این رابطه، معادله یا فرمول را رابطه شادی سنجی (HAPPINOMETRY EQUATION) می نامم. (۵ تا ۸)

فرضیه ای که مایلم با شما در میان بگذارم بر پایه مشاهدات چندین ساله ام در ارتباط با ناراحتیها و نگرانیهای مردم در بسیاری از کشورهای جهان استوار است. با دیدن این غمها و ناراحتیها از خود می پرسیدم که چرا به وجود آمده اند و چه می توان کرد تا آنها را رفع کرد یا تقلیل داد.

فرضیه یا راه حل پیشنهادی بر اعتقادات و اصول زیر استوار است:

۱ - انسان برای شادزیستن آفریده شده است؛
۲ - به سبب جهالت و ناآگاهی، انسان راههای اشتباهی را برای به دست آوردن شادی پیموده است.

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

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

۵ - روشهای دستیابی به شادی پایدار را می توان به وسیله رسانه های جمعی و کلاسهای درس به عموم مردم آموخت.

اینکه انسان به دنبال شادترزیستن برود امری فطری و طبیعی است. درواقع تمام فعالیتهای روزمره او غیر از آنچه که برای تامین غذا، پوشاک و مسکن متعارف انجام می دهد، به همین منظورند. تاکنون اکثر مردم دنیا براین باور بوده اند که ثروت، شهرت و قدرت به آنان شادی می بخشد. بسیاری را می شناسم که سعی دارند با کسب مال و شهرت بیشتر شاد و

خوشحال باشند و غالباً وقتی به هدف خود می رسند در می یابند که به جای آزادی اسیر ثروت و وابسته شهرت و مقامشان شده اند و شادتر از قبل نیستند. برعکس، اشخاص فقیر و گمنامی را می شناسم که خیلی شادند. اکثر مردم میان این دو وضعیت قسراً دارند واز امکانات مادی متفاوتی برخوردارند، اما گروهی شادند و گروهی غمگین. با مشاهده این افراد دریافته ام که فقر، گمنامی، ثروت، شهرت، مقام اجتماعی و قدرت هیچکدام نقشی در شادترکردن انسان بازی نمی کنند و خلاصه اینکه ثروت و شهرت و قدرت فقط می توانند زندگی را آسانتر کنند. شادی به عوامل دیگری بستگی دارد.

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

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

۱ - زیاده روی و اسراف در مصرف منابع طبیعی که باعث انواع آلودگیهای محیط زیست می شود.

۲ - زیاده روی و اسراف در غذاهای چرب، شیرین و شور آماده که مواد و ویتامینهای مورد نیاز بدن را ندارند و باعث بروز بیماریهای بسیاری می شوند؛

۳ - مصرف نوشابه های الکلی و اعتیادهای دیگر که عواقب و بدبختیهای خاص خود را در بردارند.

برای دستیابی به شادی پایدار لازم است انسان در اعتقاد، باور و روش زندگی خود تجدید نظر کند.

چه چیزهایی به انسان شادی و سرور واقعی می بخشند؟ آیا دارایی، مکان زندگی و افرادی که با آنان زندگی می کنید باعث شادی شما می شوند یا حالت و وضعیت ذهنی

خودتان؟

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

برای شناسایی عوامل متشکله و موثر بر شادی ما یلیم آنها را به سه گروه اصلی، یکی مثبت و دوتای دیگر منفی تقسیم کنیم. گروه مثبت مستقیماً به افزایش شادی کمک می‌کند، درحالی که دو گروه منفی از شادی و خوشحالی انسان کاسته، برنج، غم، ناراحتی و افسردگی او می‌افزاید. گروه مثبت شادی (که بعداً آنها را در رابطه ای با حرف (J) نشان خواهیم داد) شامل عوامل زیر است:

۱- عشق و محبت ۲- امید به آینده ۳- پیشرفت و موفقیت در کار ۴- خوش بینی ۵- خیرخواهی ۶- سپاسگزاری ۷- رضایت ۸- گذشت ۹- مورد قدرانی قرار گرفتن.

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

۱- گرسنگی و سوء تغذیه؛
۲- درد و بیماری و سایر ناراحتیهای جسمانی.
شمار ناراحتیهای عاطفی، احساسی یا روانی بسیار زیاد است. شاید بتوان بیش از ۵۰ ردیفه اخلاقی را ذکر کرد که از شادی کاسته و بر رنج، افسردگی و غم انسان می‌افزاید. برای افزایش شادی لازم است این ردایل را تقلیل داده، سرانجام از خود دور کرد.

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

عناصر منفی شادی یا ردائل اخلاقی زیر را

دانشگاه زندگی برای فراگیری این درس مهم است که هر کدام از ما تجلی زیبا و منحصر به فردی از خداوند هستیم.

اکثر مردم بر این باورند
که ثروت، شهرت و قدرت
به آنان شادی می‌بخشد
که این فکر درستی نیست.



(که به ترتیب الفباء مرتب شده اند) در رابطه یا معادله ای که در زیر مطرح خواهیم کرد بسا حرف (E) نشان می‌دهیم:

* آرزو (برای کسب ثروت، شهرت و قدرت)

* اضطراب * انتقامجویی * بدخواهی * تحقیر

* تئرس * تفر و کینه * توقع * حسادت

* حرص و زیاده خواهی * خشم * خشونت

* خودپرستی * دلستگی * دلتنگی

* دورویی * ستم * سرزنش * شهوت * عجله

* عصبانیت * عیبجویی * غصه * نومیدی و

یاس * وسواس.

استفاده از یک شادی سنج برای اندازه گیری شادی: برای ارزیابی شادی می‌توانیم رابطه ساده زیر را بنویسیم و تمام عوامل یادشده در قسمت قبل، یعنی عوامل افزاینده یا کاهنده شادی را در آن بگنجانیم. این رابطه، رابطه «شادی سنجی» نام دارد:

$$H=J-F-E \quad (۲)$$

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

ضرورت صرف وقت برای کسب شادی: برای آنکه شادی خود را افزایش دهیم بساید طوری زندگی کنیم که اندازه شادی تمام عمرمان

بیشینه باشد. یعنی حاصل جمع شاخصهای فردی شادیمان حتی الامکان بیشتر و بیشتر شود. برای اینکه این اندازه را به برترین پایه آن برسانیم به حکم ضرورت باید از بذل وقت و کوشش دریغ نکنیم، درست همان طوری که وقتی به دانشگاه می‌رویم تا تحصیلات عالیتری را دنبال کنیم و به مدارج بالاتری دست یابیم از صرف وقت ناگزیریم.

پروورش اعتقادات و باورهای جدید: سه سنگتراش مشغول کار بودند. عابری از آنان سوال کرد «چه می‌کنید؟»

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

دومی پاسخ داد: «برادر عزیزم! کار می‌کنم تا روزی خانواده ام را تامین کنم.»

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

هر سه نفر یک کار انجام می‌دادند ولی پاسخشان بستگی به اعتقاد و باورشان داشت. برای یکی، کار خسته کننده، برای دیگری وسیله امرار معاش و برای سومی کار بالارزشی بود. هرکاری می‌تواند برای عاملش شریف و ارزشمند باشد به شرطی که عامل، با دید خلاق به آن بنگرد و ارزش تلاشهایش را درک کند.

جدول شادی سنجی

ارزیابی روزانه شادی به کمک دامنه و امتیازهای پیشنهادی برای

تمام عوامل موثر بر شادی

تاریخ

نام

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

می خوریم، می گوئیم، می اندیشیم، می بینیم، انجام می دهیم و احساس می کنیم بر تعادل کلی ما تاثیر می گذارند.»

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

«به نظر می رسد که مغز با برگرداندن و ترجمه محتوی ذهن، نگرشها و دریافتهای ما به تکانه های عصبی و شیمی حیاتی (بیوشیمی) نقش مدیریت مرکزی را بازی می کند. مغز از راه دستگاه عصبی که متشکل از رشته عصب هایی است که از مغز به سایر اعضای بدن امتداد می یابند و نیز مواد شیمیایی حیاتی که در سراسر بدن در گردشند با بدن ارتباط برقرار می کند». دکتر داچر اضافه می کند:

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

خانم دکتر لونیزال هی در کتابش به نام شفای زندگی (۱۱) عوامل ذهنی بیماریهای جسمانی را مورد بحث قرار می دهد و برای غلبه بر آنها راههایی متافیزیکی پیشنهاد می کند. دکتر «هی» معتقد است که هر بیماری را الگوی ذهنی خاصی به وجود می آورد و تندرستی در صورتی حاصل می شود که الگوی ذهنی ایجادکننده آن بیماری وارونه شود. او خود را مثال می زند و از غلبه بر بیماری سرطان پیشرفته خود سخن می گوید.

دکتر «هی» سپس اضافه می کند: «اگر می خواهیم سالم زندگی کنیم نباید شاد بیندیشیم. هرچه از ذهن و زبان ما تراوش می کند به همان سان به ما باز می گردد. سخنان و اندیشه هایتان را دگرگون کنید، آنگاه دگرگونی زندگیتان را نظاره کنید. راه مهار و کنترل زندگی به گزینش واژه ها و اندیشه ها بستگی دارد.» دکتر «هی» جدولی تدوین کرده است که ارتباط بیماریهای مختلف را با عوامل ذهنی به وجودآورنده آنها نشان می دهد. او دریافته است که این الگوهای ذهنی عامل بیشتر

حالات روانی من اثر می گذارند، بنابراین، برای بیشینه کردن شادی خودم هم که شده باید برای شادیشان بکوشم.

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

ارتباط ذهن و جسم: ذهن آدمی بسیار توانمند است. یقین دارم شما سرگذشتهایی را دربارہ اینکه ذهنیت، اعتقاد و باور یک بیمار بر بازیابی تندرستی یا در وخیمتر کردن وضع او نقش داشته است شنیده اید.

ارتباط ذهن با جسم به تازگی مورد بررسی و بازنگری زیست شناسان و پزشکان قرار گرفته است. دل بستگی دانشمندان به کشف این ارتباط از تعداد کتابهایی که در چندسال گذشته نوشته شده پیداست. (۹ تا ۱۱) نگاهی به این کتابها:

دکتر دیپک چوپرا در مبحث ارتباط ذهن با جسم، در کتابش به نام تندرستی کامل: راهنمای کامل ذهن و بدن (۹) می گوید: «هیچ کس ثابت نکرده است که بیماری ضروری است. ما خود بیماری خویش را انتخاب می کنیم ولی از این انتخاب آگاه نیستیم. آرمان سلامتی کامل به تعادل کامل بستگی دارد. همه چیزهایی که

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

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

۱- ما آفریده شده ایم تا شاد باشیم: می پذیرم که دستیابی به حدی از شادی که دلخواه من است امری است شخصی و وظیفه و مسئولیت آن بر عهده خودم است. علاوه بر این می پذیرم که برای به دست آوردن شادی باید تلاش کنم، زیرا هیچ چیز بدون تلاش به دست نمی آید.

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

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

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

۵- از هیچ کس انتظاری ندارم. می دانم که نظام خلقت خداوندی از من همچون دیگران مراقبت می کند.

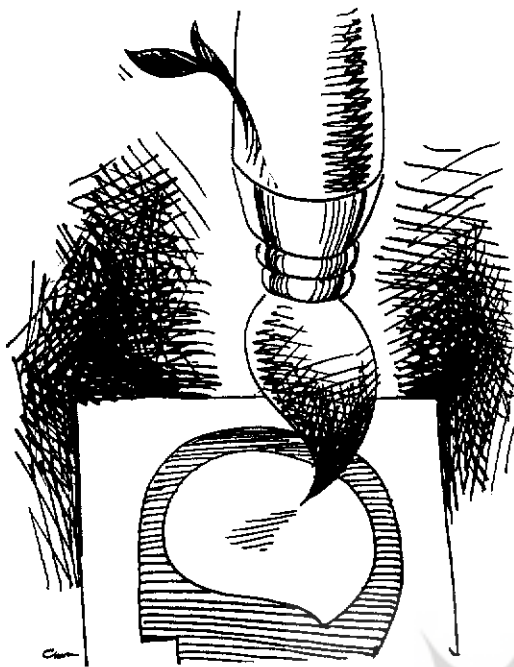
۶- می توانم بخشندگی و سخاوت جهان را بیشتر متوجه خود کنم و بیاموزم که چگونه بیشتر مشمول لطف و عنایت خداوندی شوم تا به شادی عمیقتری دست یابم.

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

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

۹- همیشه از نتایج اعمالم راضیم و گلایه ای ندارم.

۱۰- سلامتی محیط زیست و سعادت و شادی تمام موجودات (بخصوص انسانها) بر شادی و



بیماریها هستند: عیججویی، خشم، سرزنش و نارضایتی. (۱۱) تقریباً همه عوامل بیماریزایی که خانم دکتر هی در این جدول آورده است تقریباً همانهایی هستند که ما به عنوان عوامل ناشادی برشمردیم.

شادی و تندرستی ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند، یعنی اگر آدمی بخوهد شادتر باشد باید عواملی را که موجب ناشادی او می شوند از بین برد یا به حداقل برساند. از سوی دیگر، اگر بخوهد تندرست باشد باز هم باید زندگیش را از این عوامل تهی کند. با رجوع به رابطه شادی سنجی ($H = J - E$) ملاحظه می کنیم که با کم کردن و زدودن عوامل ناشادی (E) می توانیم هم شادی خود را افزایش دهیم و هم تندرست باشیم. به طور خلاصه می توانیم بگوییم: «اگر می خواهی سالم باشی باید شاد باشی». اخیراً پژوهشگران دریافته اند که کارآیی با شادی رابطه مستقیم دارد. سالها پیش پژوهشگران کشورهای صنعتی دریافته بودند که تنظیم میزان روشنایی، دما، رطوبت نسبی، سرعت هوا، سروصدای اطراف و غیره بر افزایش کارآیی افراد در کارخانجات و ادارات اثر مستقیم دارند. کشف ارتباط شادی با کارایی دستیافت جدیدی است. بنابراین: یک راه بسیار موثر در افزایش بهره وری در محیط کار استفاده از نیروی انسانی شاد است.

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

خلاصه مراحل دستیابی به شادی: در این بحث برای دستیابی به شادی رهنمودهایی ارائه و روشهایی را پیشنهاد کردیم. قسمتی از راه دستیابی به شادی، عشق ورزیدن و احترام گذاردن به طبیعت و محیط زیست و نیز ارج

نهادن به همه موجودات است. این روش زندگی متعادلی را ایجاد می کند. باید سقفی برای آرزوهای خود قائل شویم، در مصرف انرژی و سایر منابع طبیعی صرفه جویی کنیم و آلودگی محیط زیست را کاهش دهیم. استمرار این روش در زندگی، برای ما و جامعه، شادی پایدار به ارمغان خواهد آورد.

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

۱- می پذیرم که برای شادبودن زندگی می کنم و می پذیرم که در زندگی شادمانیایی وجود دارند که از لذات جسمانی بسی عمیق ترند.

۲- می پذیرم که من خود به تنهایی مسئول شادی خود هستم و با نگرش مناسب و سخت کوشی می توانم به آن دست یابم.

۳- می پذیرم که شادی و سعادت عمیق را می توان از راه عشق ورزیدن بی چشمداشت و خدمت بی ریا به دست آورد.

۴- بسته به علایق و استعدادها، کمر به انجام موثرترین و مهمترین خدمتسی می بندم که می توانم. وقتی برای کار یا حرفه ای برنامه ریزی می کنم، با کمال علاقه خود را برای خدمت موثرتر آماده کرده، مجسم می کنم

که در آن کار و حرفه کاملاً موفق هستم. ۵- می پذیرم که نظام آفرینش بسیار سخاوتمند و کاملاً غنی است و کلیه نیازهای مرا با توجه به افکار و کوششهایم برآورده می کند، پس من به هیچ کس نیاز ندارم. هیچ گاه نگران معاش خود نیستم چون به خداوند تسوکل می کنم. او به وسیله نظام آفرینشش زندگی مرا تامین می کند.

۶- در خدمتی که در پیش می گیرم هرگز به ثروت، شهرت یا ثمره کارهایم نمی اندیشم. فقط بی چشمداشت و بی ریا و در کمال عشق و محبت، خدمت می کنم. اگر این خدمت ثروت و شهرتی برایم به همراه آورد هرگز به آن دل نمی بندم، مغرور نمی شوم و از آن برای خدمت موثرتر و بیشتر استفاده می کنم.

۷- از همه دانش و تواناییهای خود برای برنامه ریزی و اجرای کاری که می خواهم انجام دهم استفاده می کنم و نتیجه را هرچه باشد می پذیرم و در همه حال راضی و تسلیم رضای خدا هستم.

۸- می پذیرم آنچه بر سر من می آید و هر موقعیتی که در آن قرار دارم، نتیجه افکار، اعمال، خواسته ها و آرزوهای خود من در گذشته است که نظام آفرینش با کمال قدرت، عشق و محبت برایم فراهم کرده است.

۹- می پذیرم که با توجه به هدف زندگی، این

بهترین موقعیت ممکن برای پیشرفت معنوی و پیشه شدن شادی من در تمام عمر است.

۱۰- تنها به صفات نیک کسانی می اندیشم که ذهن مرا به خود مشغول می کنند. فهرستی از این صفات را آماده می کنم تا هرگاه کاستیهای آنها به ذهنم خطور کردند بتوانم به آن رجوع کرده، نیکی های آنها را ببینم. برای هر کس و هر چیزی که می بینم یا به آن می اندیشم طلب خیر می کنم.

۱۱- از بین الگوهای عشق، خدمت و تقوی یک یا چند نفر - چه از زندگان چه از درگذشتگان - را به عنوان استاد و مراد خود انتخاب کرده، با آنان از راه «دل» دائماً عاشقانه ارتباط برقرار می کنم و به آنان می اندیشم و اجازه می دهم که فکرشان ذهن مرا مشغول کند. درباره استادان خود، بخصوص روش زندگی و گفته های آنان، بسیار مطالعه می کنم و هر وقت که ذهنم دچار سردرگمی شد، به سوی آنان هدایتش می کنم. همیشه به یاد استادان خود هستم.

۱۲- اکرام و احترام دیگران را در خود پرورش می دهم و هیچ گاه به عمد به کسی یا چیزی آزار نمی رسانم. به همین سیاق، حرمت محیط زیست را حفظ کرده، به آن آسیبی نمی رسانم. زندگی متعادلی در پیش می گیرم، تا حد امکان در مصرف همه چیز قناعت می کنم و اگر مقدور باشد آنها را دوباره به کار می برم و برای بازیافت و یا استفاده مجدد به کارخانه تولیدکننده می فرستم.

زندگی خیلی شیرین است اگر ما به افرادی که در زندگیمان هستند و به جریانات و وقایعی که بر ایمان رخ می دهند به صورت فرصتهایی برای محبت و خدمت بی چشمداشت و فرصتهایی برای پرورش ارزشهای انسانی و حذف یا کاهش رذائل اخلاقی در خود نگاه کنیم.

استفاده از فرضیه های دانشگاه زندگی در مدیریت

در ارتباط با مطالبی که در فرضیه های دانشگاه زندگی و شادزیستن گفته شد و برای پیشینه کردن شادی مدیران و همکارانشان و برای بهبود بهره وری در محیط کار، از مدیران دعوت می شود تا به نکات زیر توجه کنند: (۱۲)

۱- همکاران خود را صمیمانه دوست بدارید و

وظیفه اصلی خود را محبت ورزیدن به تمام افرادی که با شما کار می کنند بدانید و شغل خود را فرصتی برای خدمتگزاری قلمداد کنید.

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

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

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

۵- نقش خود را در حوزه فعالیت خویش مانند نقش یک آرشیستک در ساخت بنای یک ساختمان بدانید. یک آرشیستک ساختمان را ابتدا در ذهن خود می بیند و سپس با کشیدن نقشه این تصویر ذهنی را به مهندسان و سازندگان ساختمان منتقل می کند. او ساخت و عملیات ساختمانی را از ابتدا تا انتها زیر نظر دارد. آرشیستک تمام مسئولیت خوبی و یا بدی ساختمان ساخته شده را می پذیرد.

بنابراین، نقش شما طراحی، هدایت و نظارت است نه «به اصطلاح آوردن خاک و آجر و ساختن دیوار و غیره».

۶- برای سازمان و یا حوزه ای که در آن فعالیت می کنید تعیین کنید ماموریت یا رسالت (MISSION) شما و سازمان شما چیست. این رسالت را با مشورت با مدیران ارشد خود و پس از بحث و گفتگوی فراوان با آنان، و پس از رسیدن به یک نظر واحد، تعیین کنید.

۷- با توجه به رسالت تعیین شده، از مدیران ارشد خود بخواهید تا با مشورت با کارکنان، رسالتی برای واحد خود تعیین کنند و شعار رسالت تعیین شده را در نقاط مختلف نصب کنند تا آن را همیشه به خاطر داشته باشند. این شعار رسالت نیز باید با نظر و توافق کلیه کارکنان آن واحد تهیه شود.

۸- تعیین کنید نقشهای مهم شما در جهت رسالت تدوین شده چیست. سعی کنید برای ایفای این نقشها اهداف و برنامه های کوتاه مدت، میان مدت و دراز مدت داشته باشید.

۹- به اموری بپردازید که در جهت رسالت تعیین شده قرار دارند و مهم هستند.

اولویتها را تشخیص دهید. وقت خود را صرف کارهای کم اهمیت نکنید. (بسه گلهایی آب بدهید که می خواهید رشد کنند و شکوفا شوند. سعی کنید به علفهای هرزه آب ندهید).

۱۰- بیاموزید که در برنامه دراز مدت و در جهت شعار رسالت خود لازم است به چیزهایی «نه» و به چیزهایی «آری» بگویید.

۱۱- سعی کنید به اموری بپردازید که مستقیماً زیر نفوذ شما قرار دارند و می توانید درباره آنها کاری انجام دهید.

۱۲- اگر می خواهید رفتار اشخاص را تغییر دهید، تصویری را که از نقش خود دارند عوض کنید.

۱۳- دارای ذهنیت فراوانی باشوید، یعنی بپذیرید که نظام آفرینش بسیار سخی است و همان طور که نیازهای دیگران را برآورده می کند، بر حسب سعی و کوشش و اعتقاد و باورتان، نیازهای شما را نیز تامین می کند؛

۱۴- از پیشرفت و موفقیت دیگران شاد شوید.

۱۵- سعی کنید با توفیق امور به همکاران و به وجود آوردن عشق و انگیزه در آنان و امکان خلاقیت و ابتکار برای همکاران، بهره وی سازمان خود را افزایش دهید. لازم است در این مورد انتظارات خود را از همکاران و مدت زمانی را که باید کاری انجام شود معین کنید و نتایج مورد نظر را مجسم کنید و کاری کنید که همکاران نیز بتوانند آن نتایج را مجسم کنند.

۱۶- در مذاکرات خود با دیگران و برای عقد قراردادها و همکاری ها «برنده/برنده» فکر کنید، یعنی تمام افراد ذینفع برنده باشند. این فلسفه جامع زندگی است.

۱۷- به جای رقابت در محیط کار رفاقت ایجاد کنید تا به جای یک فرد تمام گروه برنده باشند.

۱۸- چنانچه در اجرای طرحی همه نمی توانند برنده باشند بهتر است آن طرح را رها کنید.

۱۹- در مذاکرات خود سعی کنید که مسائل و نکات را از دید طرف مقابل ببینید و ابتدا به او گوش دهید تا زمانی که او بپذیرد که شما نقطه نظرات او را درک کرده اید. سپس از طرف مقابل بخواهید که به شما گوش فرا دهد. سعی کنید قبل از تجویز تشخیص دهید.

۲۰- در نگرش برنده/برنده باید چهار مرحله زیر را در نظر گرفت:

الف - مسئله را از دیدگاه مقابل ببینید و نیازها و نگرانیهای او را حتی بهتر از خودش درک و بیان کنید؛

ب - نگرانیها یا نکته ها و مسائل عمده و کلیدی را مشخص سازید؛

ج - معلوم کنید کدام نتایج راه حلهای مطلوب یا قابل قبول خواهند بود؛

چ - سایر راه حلها و امکانات تازه ای را که می توانند همان نتایج را ایجاد کنند مشخص سازید.

۲۱ - جوهر گوش فرا دادن ناشی از همدلی موافقت با طرف مقابل نیست. فقط عمیقاً به او گوش می دهید تا حرف او را بفهمید، وضعیت او را درک کنید و از چشم او به مسائل نگاه کنید.

۲۲ - در مذاکرات به طرف مقابل دقیقاً گوش فرا دهید و در نهایت احترام ارتباط برقرار سازید، آنگاه تواناییهای خلاق خود را به کار ببرید تا راه حلهایی تازه و امکاناتی سرشار از منافع متقابل با نگرش برنده/برنده ایجاد شود.

۲۳ - وقتی به مشکلی برمی خورید افکار منفی به خود راه ندهید و کلمات منفی بر زبان جاری نکنید. سعی کنید مشکل را برطرف کنید.

۲۴ - بپذیرید که موقعیتی که امروز در آن قرار دارید نتیجه اعمال و افکار گذشته خود شماست. شما با افکار و اعمال امروزتان آینده خود را طراحی می کنید. شما خود آرشیتکت «خانه ای» هستید که بعداً در آن زندگی خواهید کرد. امروز آنچه را که دیروز کاشتید درو می کنید و فردا بذری را که امروز می کارید.

۲۵ - هرگز به انسانها به چشم وسیله و ابزار نگاه نکنید و با آنان همیشه با احترام و محبت رفتار کنید. گوته می گوید: با انسانها آنگونه رفتار کنید که می توانند و باید باشند تا بدان گونه شوند که می توانند و باید باشند.

۲۶ - قدرت خود را در توجه به نقاط ضعف دیگران به دست نیاورید.

۲۷ - بپذیرید که آنچه در سر شما می گذرد و باور دارید جهان شما را می آفریند و نگرشی که به امور دارید نشأت گرفته از طرز تفکر یا شیوه عملکرد شماست.

۲۸ - توجه داشته باشید که افراد، دنیا را نه تنها آن طور که هست، بلکه آن طور که انسان هستند می بینند.

مدیران با برخورداری از معنویت می توانند بهره وری را در محیط کار بهبود بخشند.

انسان به سبب ناآگاهی راههای اشتباهی را برای به دست آوردن شادی پیموده است.



۲۹ - سعی کنید رفتار تان مبتنی بر ارزشهای والای انسانی باشد نه واکنشی به موقعیتها، اوضاع، شرایط و احتمالاً رفتار ناپسند دیگران. نسبت به ژرفترین ارزشها متعهد و در زندگی دارای تمامیت (INTEGRITY) باشید.

۳۰ - یک عمل را بنویسید که اکنون آن را انجام نمی دهید ولی اگر آن را به طور منظم و پیوسته انجام دهید در زندگی حرفه ای تان تغییری مثبت و بسیار مهم می گذارد. تعیین کنید چگونه می توانید این عمل را انجام دهید.

۳۱ - سعی کنید با تکیه بر معنویت و تعالیم دینی، با برنامه غذایی و ورزش و تفریح مناسب به یک آرامش و رضایت باطن و شادی زایدالوصف دست یابید و عمری پر از توکل و عاری از اضطراب داشته باشید. □

پی نوشت:

* در این جا کلمه افسردگی به معنای ناشادی، غم و رنج به کار رفته و برگردان لغت انگلیسی MISERY است و با کلمه افسردگی (DEPRESSION) که در روانشناسی به کار می رود تفاوت دارد.

** می توانید برای زندگی شخصی خود نیز، پس از مشاورت با اعضای خانواده و موافقت کامل آنان، یک هدف و رسالت تعیین کنید.

منابع

۱ - مهدی بهادری نژاد، دانشگاه زندگی، چاپ چهارم، ۱۳۸۱، انتشارات کاروان، تهران.

2 - MEHDI N.BAHADORI, THE UNIVERSITY OF LIFE, 1993 (NEW EDITION), BLUE DOLPHIN PUBLISHING, NEVADA CITY, CALIFORNIA, USA.
3 - MEHDI N.BAHADORI, LA UNIVERSIDAD DE LA VIDA, 1997, ERREPAR, BUENOS AIRES, ARGENTINA.

۴ - مهدی بهادری نژاد، عشق و اتروبی و راه زندگی، نشریه علمی و پژوهشی شریف، سال دهم، شماره ۹، آذر ۱۳۷۳، صفحات ۵۱ تا ۶۰.

۵ - مهدی بهادری نژاد، شادی و زندگی، چاپ سوم، ۱۳۸۲، انتشارات مدیسه، تهران.

6 - MEHDI N.BAHADORI, LOVE TO BE HAPPY - THE SECRETS OF SUSTAINABLE JOY, 1994, BLUE DOLPHIN PUBLISHING, NEVADA CITY, CALIFORNIA, USA.

7 - MEHDI N.BAHADORI, AMA PARA SER FELIZ: EL SECRETO DE LA ALEGRIA DE VIVIR, 1995, EDAF, MADRID, SPAIN.

8 - MEHDI N.BAHADORI,
<http://www.happinometry.com>

9 - DEEPAK CHOPRA, PERFECT HEALTH: THE COMPLETE MIND/BODY GUIDE, 1991, HARMONY BOOKS, NEW YORK.

10 - ELLIOTT S. DACHER, PSYCHONEUROIMMUNOLOGY (PNI): THE NEW MIND / BODY HEALTHING PROGRAM, 1991, PARAGON HOUSE, NEW YORK.

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

۱۲ - اسسئفان کاوی، هفت عادت مردمان موثر، ترجمه گیتی خوشدل، ۱۳۸۲، نشر پیکان، تهران.

• مهدی بهادری نژاد: استاد مهندسی مکانیک - دانشگاه صنعتی شریف