

قانون‌های هفت‌روز هفته برای فرزندان

نخست بگذارید کودکان، بخشش را به صورت سهیم شدن بنگرند. حتی کودکی سه یا چهارساله می‌تواند احساس کند که اگر یکی از دو تن که شیرینی‌اش را به دوستش بدهد، چه احساس خوشایندی خواهد داشت. به کودکان بزرگ‌تر می‌توان آموخت چیزهایی را هدیه دهند که جنبه‌ی مادی و ملموس آن‌ها کمتر است مانند یک لبخند، کلمه‌ای پر محبت یا کمک کردن به شخصی که نیاز به کمک دارد.

دوشنبه: روز کارما

«کارما» به معنای عمل و عکس‌العمل، علت و معلول، ثمره‌ی انتخاب‌ها و نتیجه‌های کارها می‌باشد.

جنبه‌ی وجود هر شخص، توانایی نامحدود اوست. قلب خود را متوجه تمام چیزی کن که می‌توانی باشی. درون قلب تو همه چیز ممکن است. اگر قلب تو پاک باشد، می‌توانی آن چه را که می‌خواهی، به سوی خود جذب کنی.

یکشنبه: روز بخشندگی

امروز به فرزندان مان می‌گوییم: «اگر می‌خواهی چیزی را به دست آوری، آن را ببخش.» از نظر معنوی، موفقیت یعنی پیروی از قانون‌های حاکم بر طبیعت که بخشش، یکی از ارزنده‌ترین این قانون‌هاست. میل به ستاندن و احتکار کردن، زاینده‌ی عدم آگاهی از این قانون معنوی است.

شنبه: روز توانایی

امروز به فرزندان مان می‌گوییم: «همه چیز ممکن است.» همه چیز از وجود بی‌کرانی نشأت می‌گیرد. خدا در دل هر کودکی هست و او را به این منشأ وصل می‌کند. این باور را باید در کودک تشویق کرد که در زندگی، همه چیز ممکن است. همه می‌توانند با خداوند در درون خود که بذر فرصت‌هاست، تماس حاصل کنند. هر روز، فرصتی است تا این بذر را آبیاری کنیم و شاهد رشد آن باشیم. در درون هر کس، بذر خلاقیتی هست که می‌تواند در همه جهت رشد کند. هیچ چیز جز خودمان، ما را محدود نمی‌کند زیرا حقیقی‌ترین

امروز به فرزندان مان می‌گوییم: «وقتی به انتخابی دست می‌زنی، آینده را تغییر می‌دهی.» «کارما» مستلزم هوشیاری در چند زمینه است:

- نظارت بر شیوه‌ی انتخاب‌های مان در زندگی
- ارزیابی عواقب کارهایی که قصد انجام آن‌ها را داریم.

- گوش سپردن به ندای قلب خود

قانون «کارما» می‌گوید: «هیچ‌گونه بی‌انصافی و تصادف و قربانی بودن، وجود ندارد و همه چیز بر طبق نظام کیهانی علت و معلول پیش می‌آید.» «کارما» یعنی قانون «آن‌چه بکاری همان را درو می‌کنی.»

اگر برای کرداری نیک یا بد، ثمره‌ای بی‌درنگ نمی‌بینید، صبور باشید و نظاره کنید. از طریق قانون «کارما» به‌طور کامل، قابل پیش‌بینی است انتخاب‌هایی که براساس افزایش بهبود وضعیت زندگی دیگران باشد، در مقایسه با انتخاب‌های متمرکز بر منافع شخصی خودمان، موفقیت‌های بیش‌تری می‌آفریند.

سه‌شنبه: روز کم‌ترین مقاومت

امروز به فرزندان مان می‌گوییم: «نه نگو، در لحظه رها باش.»

قانون «کم‌ترین مقاومت» توصیه می‌کند که بگذاریم زندگی بدون مداخله‌ی ما، خودش را آشکار کند تا بتوانیم تازگی و طراوتش را دریابیم. می‌گویید در لحظه، حضور داشته باشیم، یاری طبیعت را بجوییم و از ملامت هر کس یا هر چیز بیرون از خودمان، دست بکشیم.

تلاش برای این که حرف خود را پیش‌بیریم، وسوسه‌ای است که تعداد کمی از ما قادریم در برابرش مقاومت کنیم اما این قانون به ما می‌گوید که از راه‌هایی به‌جز تقلا و تعارض، می‌توانیم به خواسته‌ی خود برسیم.

آموختن این نکته به کودک که قدرتی وجود دارد که آرزوها را برآورده می‌کند و اقتدارش بسیار عظیم‌تر از قدرت دیگر انسان‌هاست، درسی ارزنده به‌شمار می‌رود.

کودکان خردسال از این قانون پیروی می‌کنند و راه «کم‌ترین مقاومت» را پیش‌می‌گیرند. به‌سوی آن‌چه که می‌خواهند می‌روند و عواطفی را که در لحظه می‌جوشد، بر زبان می‌آورند و فعالیت اصلی آنان نه کار

بلکه بازی است.

چهارشنبه: روز قصد و آرزو

امروز به فرزندان مان می‌گوییم: «هرگاه آرزو یا خواسته‌ای داری، بذری می‌کاری.»

باید برای آینده، رؤیا و بینشی داشته باشید تا آینده، شما را به شگفت آورد زیرا بدون رؤیاها و بینش‌ها، زندگی به آداب و رسومی تکراری تبدیل خواهد شد.

آینده‌ای که فقط تکرار امروز باشد، هیچ‌گاه نمی‌تواند شگفتی بیافریند.

به فرزندان تان بیاموزید هرچه هدف‌های شان مشخص‌تر باشد، آسان‌تر خواهند توانست زندگی‌شان را تنظیم کنند زیرا نظم از ذهن، آغاز می‌شود.

عدم موفقیت در زندگی دراصل، ناشی از ذهن آشفته است، ذهنی که دربرگیرنده‌ی آرزوهای متناقض می‌باشد و این تناقض سبب می‌شود پیام‌های درهم‌آمیخته و ناهوشیارانه‌ای را به کائنات بفرستیم. برای نمونه، یک شکست‌خورده‌ی دائمی که آرزومند ثروت است ولی درعین حال نمی‌خواهد مسؤلیت کارهای خود را بپذیرد، دراصل برای کامپیوتر کیهانی، اطلاعاتی ناقص می‌فرستد و آن‌گاه از روی عدم آگاهی، شخص دیگری یا اوضاع و شرایط محیط زندگی را برای شکست‌های خود، مورد ملامت قرار می‌دهد.

بیشتر آرزوها مرحله‌به‌مرحله تحقق می‌یابند نه بی‌درنگ.

پنجشنبه: روز عدم وابستگی

امروز به فرزندان مان می‌گوییم: «از ماجراجوایت لذت ببر.»

انسان عاقل به نمایش جهان مادی دل نمی‌بندد و درمی‌یابد که همه‌ی ثمرات به کائنات متکی است نه به «من» محدود و تمرکزش به منشأ تمام دوگانگی‌ها از جمله نور و تاریکی، لذت و رنج و... یعنی خداست.

عدم دلبستگی، دیدگاهی است که به ما اجازه می‌دهد از سفر زندگی، لذت ببریم. این‌گونه کامروایی، لازمه‌ی موفقیت است.

عدم دلبستگی یعنی شور و شوق برای کارتان و عدم اشتیاق نسبت به پاداش‌های آن.

کاری کنید که فرزندان تان علاوه‌بر داشتن یا نداشتن چیزی، احساس امنیت و محبت کنند. می‌توانید از آغاز کودکی، شیوه‌ی دیگری را به فرزندان تان بیاموزید؛ این که شادی را در درون خود بجویند نه در چیزهای بیرونی.

نه امنیتی کاذب را به فرزندان خود تزریق کنید و نه بیش از حد به آنان هشدار داده و آنان را از مخاطرات بترسانید و از شهامت بازدارید.

جمعه: روز دارما

امروز به فرزندان مان می‌گوییم: «به دلیلی این جایید.»

«دارما» دارای چند معنی است: وظیفه، هدف، رسالت و قانون بزرگ‌ترین هدف زندگی، یافتن رسالت خویش است.

غیرعادلانه دانستن زندگی یعنی زندگی تصادفی، بی‌معنا، دمدمی و خطرناک است. به‌عبارت دیگر، فاقد قانون معنوی است.

به فرزندان تان بیاموزید آن‌چه زندگی را منصفانه می‌سازد، این است که به ما اراده‌ی آزاد عطا شده تا با هر میزان قدرت خلاقیتی که در اختیار داریم، خود را بیان و آشکار کنیم.

امروز می‌توانید بنشینید و با حضور فرزندان تان، استعدادهای تکتک آنان را بنویسید تا این نظریه را تقویت کنید که خداوند، این استعدادها را به‌منظور شادمانی و توفیق به ما عطا کرده است.

کائنات هدفی دارد: شکوفایی خلاقیت و شادمانی انسان

وقتی به دیگران خدمت می‌کنید، وظیفه‌تان را در مقام فرزند کائنات، به‌جا می‌آورید. «وظیفه» مترادف «دارما» است. «دارما» وظیفه در قبال جامعه، وظیفه نسبت به خویشان و وظیفه در برابر خداوند را دربر می‌گیرد.

وظیفه‌تان در قبال جامعه، خدمت به دیگران است. وظیفه‌تان نسبت به خودتان، این است که از نظر معنوی، شکوفا شوید. وظیفه‌تان در برابر خداوند، این است که برای تکامل والا‌تر بشریت، با مشیت الهی او همکاری کنید.

تدوین و تلخیص: حمید نصری

منبع: «هفت قانون معنوی برای والدین» «دکتر دیپاک چوپرا»