

بسم الله الرحمن الرحيم

تأثیر رفتار و گفتار و رفتار مردم در کسب آسایش و شادی

مهدی بهادری نژاد*

خلاصه

خداوند انسان را برای شاد و سالم زیستن و با وفور نعمات بسیار زیاد آفریده و به او اختیار عطا فرموده تا خود میزان برخورداری از آسایش و آرامش خاطر (شادی) و سطح سلامتی خویش را انتخاب کند.

انسان توانسته است با استفاده از توانایی‌های خدادادی در آگاه شدن از قسمت‌هایی از نظام آفرینش و استفاده از منابعی که در اختیار داشته برای خود آسایش امروزی را فراهم کند و با پیشرفت در علوم پزشکی از تاثیر خوراکی و نوشیدنی‌های مختلف در سلامتی آگاه گردد.

علاوه بر خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها باور و پندار و گفتار و رفتار ما انسان‌ها در سلامتی ما و برخورداری جامعه از نعمات الهی موثرند.

ما می‌توانیم با اجتناب از تامل و تفکر و صحبت درباره‌ی ناراحتی‌های خود و رذایل اخلاقی و تفکر و صحبت درباره‌ی بیماری خود و در عوض سپاسگزاری از خداوند برای برخورداری از سلامتی کامل (به‌ویژه در عضو مورد توجه) و با پرورش ارزش‌های انسانی در خود و در جامعه سلامتی خود و وفور نعمات الهی را افزایش دهیم.

تلاش می‌کنیم همیشه خوش‌بین باشیم و وقایع و رخدادهای خوب جامعه خود را شناخته و درباره‌ی آن‌ها صحبت کنیم و خداوند را همیشه سپاسگزاری نماییم.

* استاد (بازنشسته) مهندسی مکانیک، دانشگاه صنعتی شریف و عضو پیوسته فرهنگستان علوم

مقدمه. خداوند جهان هستی را طبق نظامی که خود تدوین فرموده خلق کرده و مدیریت می‌کند.

خداوند انسان را با دو بعد روح و بدن جسمانی خلق کرده و به او توانایی و اختیار عطا فرموده تا راه و روش کسب آسایش مادی، سلامتی جسمانی و شادی روحانی را خود بیابد.

کسب آسایش. از زمان شروع زندگی در روی زمین، انسان تلاش نموده است تا به قسمتی از نظام آفرینش (قوانین طبیعت) پی برده و از منابعی که در دسترس او بوده استفاده کرده و برای خود آسایش و رفاه بیافریند. این آسایش و رفاه هر روز نیز بیشتر می‌شود. می‌توانیم به اطراف خود نگاه کرده و ببینیم امروزه از چه وسایلی استفاده می‌کنیم و مرفه هستیم که مثلاً ۱۳۰ سال پیش چنین آسایشی نداشتیم.

تمام رفاه و آسایشی که امروزه از آن بهره‌مند هستیم نتیجه‌ی پی بردن انسان به قسمتی از نظام آفرینش (قوانین طبیعت) و استفاده از منابعی بوده که انسان در اختیار داشته است. (البته انسان می‌توانسته از منابعی که در اختیار داشته استفاده بهینه نماید و آلودگی محیط زیست و مشکلات و مصائب کنونی را به‌وجود نیاورد).

تاثیر افکار انسان بر روی پدیده‌های طبیعی. امروزه ثابت شده است که انسان می‌تواند با باور و پندار خود بر روی طبیعت تاثیر بگذارد.

انسان می‌تواند با باور خویش خود را بمیراند یا فرایند درمان خود را سرعت ببخشد و در رشد و بهبودی گیاهان تاثیر مثبت داشته باشد.

داستان‌ها و جریان‌های دیگری نیز وجود دارند که در اینجا به بعضی از آن‌ها اشاره می‌شود.

یکی از این داستان‌ها به این قرار است که چند سال پیش در دبیرستانی در تایلند آزمایش جالبی انجام شد. به این ترتیب که به دانش‌آموزان هر یک دو گلدان از یک گل مشابه داده شد و از آنان خواسته شد تا هر روز برای مدت معینی مقابل یکی از گلدان‌ها نشسته و در «ذهن» خود به گل محبت ساطع کنند و بگویند که او (گل) چقدر خوب و زیباست. گلدان‌های دیگر به عنوان شاهد رشد و توجه معمولی خود را داشتند. پس از گذشت حدود یک ماه ملاحظه کردند که گل‌هایی که محبت دریافت کرده بودند رشد قابل ملاحظه‌ای داشتند. با تعجب دیدند که یک گل کاملاً پلاسیده شده است. وقتی تحقیق کردند دانش‌آموز

مسئول آن گل گفت که نه تنها محبتی در طول این مدت به این گل ساطع ننموده بلکه برعکس دائماً به او تنفر ساطع کرده است.*

مایلم دو جریان دیگر را اینجا به طور خلاصه شرح دهم.

یک پزشک آمریکایی به نام برنی سیگل میزان درمانگری (طبق آمار) بیماری سرطان حدود ۲ برابر سایر پزشکان متخصص را داشت. وقتی از او پرسیدند چگونه درمان می‌کند که این چنین موفق است، در جواب گفته بود که من بیمارانی را می‌پذیرم که قول دهند هر روز اقلاً یکبار مراقبه نموده و خود را کاملاً سالم ببینند و اصلاً به بیماری سرطان خود فکر نکنند و از جهان آفرینش سپاسگزاری نمایند که به آنان این سلامتی را عطا کرده است، یعنی همیشه به سلامتی خود فکر کنند و این به درمان آنان بسیار کمک می‌نماید.

فردی به نام ادگار کیسی که در شرق آمریکا زندگی می‌کرد بیمارستانی دایر کرده بود و بیمارانی را که پزشکان لاعلاج تشخیص داده بودند برای درمان می‌پذیرفت. او و تمام پزشکان، پرستاران و کارکنان بیمارستانش هریک از بیماران را که می‌دیدند به او می‌گفتند که حال او چقدر خوب است و چهره‌اش نشان دهنده خوبی حال اوست. بیمارستان این فرد به خاطر درمان بیماران سخت درمان بسیار مشهور شده بود.

یقین دارم شما خواننده عزیز افرادی را می‌شناسید که به طور «معجزه‌آسا» درمان شده‌اند.

پیشنهادهات. تاثیر باور و پندار ما برای درمان بیماری‌ها کاملاً ثابت شده است و در بالا به نمونه‌هایی از آن‌ها اشاره شد.

تاثیر باور و پندار و گفتار و رفتار ما در بهبود شرایط اجتماعی نیز مورد بررسی قرار گرفته است.

پیشنهادهات خود را در دو قسمت مطرح می‌نمایم.

الف - پیشنهادهات درمانی و سلامتی. پیشنهاد می‌نمایم که ما همه:

- ۱- درباره‌ی بیماری و مشکلات جسمانی با اقوام و دوستان و آشنایان خود صحبت نکنیم و به اصطلاح «در دلدل نکنیم». وقتی از ما می‌پرسند که حالمان چطور است (که در ملاقات‌ها بسیار رایج است) بگوییم که به لطف خداوند همه چیز خوب است و اگر از ناراحتی مخصوصی رنج می‌بریم در پاسخ بگوییم که به لطف خدا حالم رو به بهبودی است (نام آن بیماری را به زبان نیاوریم).

* در کتاب شادی و زندگی شرح مفصل آورده شده است.

۲- دیدار و ملاقات ما با دیگران جنبه‌ی «عیادت» از بیمار را نداشته باشد. اگر فردی را انتخاب و به دیدنش می‌رویم، با یک شاخه گل بهبودی او را به او تبریک بگوییم و اظهار داریم که به لطف خداوند حالش بسیار خوب است.

ب- پیشنهادات اجتماعی. جامعه یا ملتی را در جهان نمی‌شناسم که عاری از مشکلات عدیده و سخت باشد، «همه مشکل دارند».

۱- ما به جای اینکه «اظهار فضل» نماییم و در برخورد و ملاقات با اقوام، دوستان و آشنایان از مشکلات بگوییم، تلاش خواهیم کرد که در هر شرایطی که هستیم نکات مثبت و خوب را در جامعه دیده و از آن‌ها صحبت کنیم و اگر دیگری خواست از مشکلات بگوید به طور محترمانه موضوع را عوض کرده و به ذکر خوبی‌ها بپردازیم.

۲- اوضاع جامعه را به لحاظ وفور نعمات و برخورداری مردم از آسایش و رفاه مثبت دانسته و از خداوند برای لطفش در پدید آوردن آن شرایط سپاسگزاری نماییم.

۳- از خداوند بسیار زیاد تشکر کنیم که به ملت و جامعه‌ی ما لطف کرده تا مردم از تمام رذایل اخلاقی مبرا و از تمام فضایل اخلاقی برخوردار گردند.

۴- از کمک‌هایی که مردم به صورت فردی یا در قالب گروه یا سازمان انجام می‌دهند آگاه شده و از آن فعالیت‌ها تمجید نموده و درباره‌ی آن‌ها صحبت کنیم.

۵- تلاش کنیم تا خود برنامه‌های خدمتگزاری بی‌ریا را دنبال کرده و دیگران را به چنین فعالیت‌هایی علاقه‌مند و با خود همراه نماییم.

مراجع

در تهیه این مقاله از مطالب ارائه شده در شادیکده پرورش ارزش‌های انسانی (www.shadikadeh.com) به‌ویژه کتاب‌های دانشگاه زندگی و شادی و زندگی استفاده شده است.