

# پَر ادگان

## پیشگفتار

این نوشته نشان دهندهٔ راهی است برای شاد زیستن، با امید زیستن و مفید زیستن. این راه به نام «راو رَهانی» (raah e rahaani) خوانده می‌شود.

این نوشته دارای پنج بخش است و هر یک از این بخشها یک «پَراد» (paraad) خوانده می‌شود.

- پَراد یکم دربارهٔ رابطهٔ انسان با جهان است.
  - پَرادهای دوم، سوم و چهارم دربارهٔ رابطهٔ انسان با اجتماع‌اند.
  - پَراد پنجم دربارهٔ رابطهٔ انسان با خود است.
- مجموعهٔ این نوشته «پَر ادگان» (paraadgaan) خوانده می‌شود.

راه رَهانی یک شیوهٔ زندگی است که بر مجموعه‌ای از باورها و دیدها استوار است. این مجموعهٔ باورها و دیدها به نام «فلسفهٔ رَهانی» خوانده می‌شود. فلسفهٔ رَهانی دارای سه باور بنیادی است و هر یک از این باورها یک «بُنداشت» (bondaasht) خوانده می‌شود. این سه بُنداشت در پَرادهای یکم، دوم و پنجم مطرح شده‌اند.

در نوشتن پَر ادگان، گنجینهٔ عظیم فلسفی-فرهنگی-علمی بشری الهام‌بخش نویسنده بوده است. این گنجینهٔ عظیم در طی زمانی دراز گرد هم آمده است. همهٔ انسانها در ایجاد این گنجینه سهم داشته‌اند و در این میان سهم هزاران نفر چشمگیر بوده است.

هشیار نوشین

مهر 1382

بازنگری شد: آذر 1384، آذر 1385

## پَراد یکم: جهان و فرایش

من کوچک پاره‌ای هستم از بزرگ مجموعه‌ای که جهان نام دارد. مصالح سازندهٔ جهان به صورتهای گوناگونند (مانند هیدروژن، کلسیم، آب، چوب و نور). ولی، هر یک از این مصالح از اجزایی ابتدایی تشکیل شده است. برای مثال، آب تشکیل شده است از اتم‌های هیدروژن و اکسیژن، و هر یک از این اتم‌ها تشکیل شده است از اجزایی ابتدایی‌تر. ابتدایی‌ترین چنین اجزایی مصالح پایه‌ای سازندهٔ جهانند، و این مصالح پایه‌ای «پَنایه» (panaaye) خوانده می‌شوند. به عبارت دیگر، پَنایه مصالح پایه‌ای سازندهٔ هر چیزی است که شامل هر صورتی از ماده و یا انرژی است.

عوامل شکل دهندهٔ جهان عبارتند از پَنایه، فضا، زمان و مجموعهٔ قوانین طبیعی و هر یک از این چهار عامل یک «بُنیاده» (bonyaade) خوانده می‌شود. بنیاده‌ها از یکدیگر مستقل نبوده و با هم سخت وابسته‌اند.

هر چیزی در جهان بجز بنیاده‌ها یک «پدیده» است. یک سنگریزه یک پدیده است، یک قطرهٔ باران یک پدیده است، کرهٔ زمین یک پدیده است و هر کهکشان یک پدیده است. نور یک پدیده است و رنگین‌کمان یک پدیده است. یک درخت یک پدیده است، هر برگ درخت یک پدیده است و هر یاختهٔ هر برگ درخت

یک پدیده است. یک پرنده یک پدیده است، آوای پرنده یک پدیده است، پریدن پرنده یک پدیده است و زنده بودن پرنده یک پدیده است. امید یک پدیده است و شادی یک پدیده است.

یک پدیده یا مجموعه‌ایست از پدیده‌ها که در متن فضا و زمان و بر حسب قوانین طبیعی شکل گرفته است (مانند سنگریزه و درخت و پرنده) و یا اثری است از چنین پدیده‌هایی، بدون اینکه متشکل از پدیده باشد (مانند زنده بودن پرنده که اثری از پرنده است و احساسهای امید و شادی که آثاری از مغز یک موجود جاندارند). بنیادهای شکل دهنده همه پدیده‌ها هستند ولی وجودی جدا از پدیده‌ها ندارند. بنیادهای متن پدیده‌ها بافته هستند.

هر پدیده آغاز و پایانی دارد ولی بنیادهای آن که تاریخ و پدیدارند و جهان که در بر دارند همه بنیادهای پدیده‌هاست بی آغاز و بی پایانند. من یک پدیده‌ام که در لحظه‌ای از زمان آغاز به زندگی کرده‌ام و در لحظه‌ای دیگر از زمان زندگی‌ام به پایان خواهد رسید. چه بسیار بارها که هر ذره سازنده من در گذشته در ساختن پدیده‌های دیگر نقش داشته است و چه بسیار بارها که این فرایند در آینده تکرار خواهد شد. من کوچک رشته‌ای از نسج گسترده و در زمان بافته پدیده‌های جاندارم. من نتیجه‌ای از تحول موجودات جاندار در طی زمانی درازم.

هر پدیده با بسیاری پدیده‌های دیگر به گونه‌های گوناگون بستگی دارد. هر پدیده پیوسته در حال دگرگونی است و جهان در هم بافته مجموعه‌ایست خودجوش و خودگرد که پیوسته در حال دگرگونی است. این فرایند خودجوشی و خودگردی و دگرگونی پیوسته جهان «فرایش» (faraayesh) خوانده می‌شود.

چکیده نکات بالا به صورت بُنداشتی که «بُنداشتِ جهان» خوانده می‌شود قابل بیان است:

**بنداشت جهان:** جهان که عرصه بنیادهای و صحنه فرایش است اقیانوسی پر جوش و خروش از پدیده‌های در حال دگرگونی است و من کوچک قطره‌ای از این اقیانوسم.

بنداشت جهان مبنای رابطه احساسی من با جهان است. من حیران در ابهت فرایش، مسرورم که جزئی از این جوش و خروشم. من در متن بنداشت جهان احساس آرامش‌بخش تعلق می‌کنم. من احساس نزدیکی عمیق با طبیعت می‌کنم و به طبیعت احترام می‌گذارم.

## پیراد دوم: جوامع بشری و همداد

جوامع بشری در مسیرهایی پریپیچ و خم در طول زمان در حال تحول و تغییرند. جنبه‌هایی از این تغییر و تحول در یک جامعه مخصوص به آن جامعه و جنبه‌های دیگرش شبیه به تغییر و تحول در جوامع دیگرند. یک ویژگی مشترک همه جوامع بشری این است که در درازای زمان در رابطه با حقوق بشر، دسترسی به امکانات و عدالت و امنیت اجتماعی به صورتهای زیر تحول می‌یابند:

- امکانات آموزشی، بهداشتی، پزشکی، فرهنگی، ورزشی، تفریحی، ... افزایش می‌یابند و به صورتی گسترده‌تر و عادلانه‌تر در دسترس مردم قرار می‌گیرند.
- توان علمی، فنی، صنعتی، کشاورزی، اقتصادی، ... افزایش می‌یابد و امکانات مادی زندگی به صورتی گسترده‌تر و عادلانه‌تر در دسترس مردم قرار می‌گیرند.
- درجه حمایت اجتماعی از کودکان، سالمندان و کسانی که نیاز به کمک و توجه مخصوص دارند افزایش می‌یابد.
- برابری حقوق زن و مرد، خلق‌های مختلف و نژادهای مختلف به صورتی گسترده‌تر پذیرفته می‌شود و سطح احترام به شخصیت فردی انسانها افزایش می‌یابد.
- آزادی اندیشه و بیان و آزادی فعالیت‌های سیاسی، اجتماعی، آیینی، فرهنگی، ... به صورتی گسترده‌تر پذیرفته می‌شوند.

- استقلال رسانه‌های گروهی، آزادی مطبوعات در منعکس کردن نظرهای مردم، آزادی انتشار کتاب و آزادی نشر افکار و اطلاعات از طریق هر نوع وسیله ارتباطی به صورتی گسترده‌تر پذیرفته می‌شوند.
- فساد اجتماعی و به ویژه سوء استفاده از مقام، اعمال نفوذ ناسالم و رشوه خواری کاهش می‌یابد.
- حکومتها، قوانین و سیستم‌های دادگستری و انتظامی مردمی‌تر می‌شوند و درجه رعایت حقوق بشر افزایش می‌یابد.
- وجدان اجتماعی مردم و احترام به موازین اخلاقی و قانونی افزایش می‌یابند.
- لزوم حمایت از محیط زیست به صورتی گسترده‌تر پذیرفته می‌شود.
- ... و غیره.

این روندهای تحول اجتماعی، در اثر تلاشهای انسانی، در مسیر زمان شکل می‌گیرند و جوامع بشری را به تدریج به سوی عادلانه‌تر شدن و انسانی‌تر شدن حرکت می‌دهند. نشان دهنده جهت کلی این حرکت مفهومی است به نام «همداد» (hamdaad). همداد یک نظام اجتماعی آرمانی است که در رابطه با حقوق بشر، دسترسی به امکانات و عدالت و امنیت اجتماعی در حد کمال باشد. همداد یک نظام اجتماعی آرمانی است که هر جامعه بشری به سویش در حرکت است ولی، هیچ جامعه‌ای هرگز به طور کامل به آن نخواهد رسید. همداد نشانگر کلیت یک نظام اجتماعی عادلانه و انسانی است، بدون اینکه جزئیاتش دانسته و یا مطرح باشند.

حرکت جوامع بشری به سوی همداد منظم و مستقیم نیست بلکه در مسیریایی پر از فراز و نشیب و پر از پیچ و خم صورت می‌گیرد. اگر مراحل کوتاه چندساله و حتی چنددهه‌ساله برای مطالعه حرکت به سوی همداد بررسی شوند، در بسیاری موارد به نظر خواهد رسید که تحول یک جامعه نه تنها به سوی همداد نیست بلکه به جهاتی مخالف تمایل دارد. ولی، بررسی مراحل طولانی همیشه نشان خواهد داد که جامعه در جهاتی همدادی در حرکت است. برای توضیح، مسیر تحولات اجتماعی را می‌توان به یک جاده پر پیچ و خم کوهستانی تشبیه کرد. در این مورد، جهات حرکت در قسمتهایی کوتاه از جاده، به طور معمول، نمی‌توانند نشانگر جهت کلی مسیر جاده باشند. نکته مهم دیگری که در بررسی حرکت کلی یک جامعه بشری باید در نظر داشت اینست که تغییر و تحول در جنبه‌های مختلف جامعه با سرعت‌های متفاوت و به گونه‌هایی ناهماهنگ صورت می‌گیرند.

عامل حرکت دهنده جوامع بشری به سوی همداد انسانها هستند. انسانها با پیشبرد دانش و فرهنگ و با مبارزات اجتماعی جوامع بشری را به سوی همداد سوق می‌دهند. در هر عصری در یک جامعه بشری، انسانها تلاش می‌کنند تا، در متن شرایط آن عصر، نظام اجتماعی جامعه را به گونه‌هایی متحول کنند که به گمان آنها برای بهبود وضع زندگی امیدبخش به نظر می‌رسند. ولی، هر تحولی که در مقطعی از زمان امیدبخش به نظر برسد لزوماً در عمل حاصل خوبی ندارد. هم‌چنین، اقشار مختلف مردم در یک جامعه در انتخاب نحوه‌های تحول اجتماعی اختلاف نظر دارند. این اختلاف نظرها، که به طور عمده ریشه‌های طبقاتی دارند، باعث مبارزاتی هستند مستمر که گاهی با آرامش نسبی و گاهی با شدت و خشونت صورت می‌گیرند. این مبارزات از یک سو باعث کشاکش مداوم در جوامع بشری بوده و از سوی دیگر بستری برای تحولات اجتماعی هستند. این تحولات اجتماعی پر از تلاطم و نوسانند ولی برآیند دراز مدت آنها دارای جهت‌گیری همدادی است.

حرکت سریع به سوی همداد به دو دلیل عملی نیست. اول اینکه، راهیابی به سوی همداد به طور عمده از طریق آزمون و خطا و تجربه صورت می‌گیرد و این نیاز به زمان دارد. دیگر اینکه، آمادگی یک جامعه برای تحولات همدادی تناسب با سطح امکانات و سطح فرهنگ جامعه دارد و پیشرفت در این زمینه‌ها، به ویژه پیشرفت در فرهنگ، معمولاً به طور تدریجی صورت می‌گیرد. حرکت به سوی همداد می‌تواند در مسیرهای مختلفی باشد، همان گونه که برای صعود به سوی قله‌ای می‌توان مسیرهای مختلفی را پیمود. جوامع بشری جدا از یکدیگر نیستند و به گونه‌های مختلف بر روی تحولات اجتماعی یکدیگر اثر می‌گذارند. به ویژه، جوامع بشری در طول زمان از تجارب یکدیگر در حرکت به سوی همداد بهره می‌گیرند.

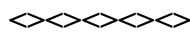
چکیده مطالب بالا به صورت بنداشتی که «بنداشت همداد» خوانده می‌شود قابل بیان است:

## بنداشت همداد: جوامع بشری در مسیرهایی پر از پیچ و خم و فراز و نشیب به سوی همداد در حرکتند.

من به بنداشت همداد ایمان دارم. این ایمان مرا سرشار از امید می‌کند. این ایمان بر انگیزنده من است برای همیاری در تلاشهای همداد خواهانه انسانی. در سطح فلسفی، من مبلغ مفاهیم رهانی‌ام و در سطح سیاسی-اجتماعی، من انسانی فعال در راه هدفهایی که به گمان من جهت‌گیری‌های همدادی دارند. فلسفه رهانی چراغی است راهنمای زندگی و نشان‌دهنده آرمانهای اجتماعی، ولی فعالیت‌های سیاسی-اجتماعی تلاشهایی هستند برای تحول شرایط موجود اجتماعی. تلاشهای سیاسی-اجتماعی من توأم با شکستیابی اند، با دانستن اینکه حرکت به سوی همداد چه بسیار پیچ و خمها در بر دارد.

تحولات اجتماعی با فعالیت‌های گسترده سیاسی-اجتماعی همراه اند. این فعالیتها به طور معمول در چارچوب احزاب سیاسی و گروه‌های فعال اجتماعی (مانند گروه‌های دفاع از حقوق بشر و دفاع از محیط زیست) صورت می‌گیرند. من می‌خواهم که در جریان رخدادها و فعالیت‌های سیاسی-اجتماعی بوده و نقشی مؤثر در این عرصه داشته باشم. این به عهده من است که سازمانهای متناسب برای فعالیت‌های سیاسی-اجتماعی خود را انتخاب کرده و درجات شرکت خود را در این فعالیتها تعیین کنم. من تلاش می‌کنم تا در زمینه‌ها و سطوحی متناسب با تمایلات و شرایط در فعالیت‌هایی که به گمان من جهت‌گیری‌های مناسب سیاسی-اجتماعی دارند شرکت داشته باشم.

تلاشهای همدادجویانه سیاسی-اجتماعی انسانها نقشی کلیدی در تحول و پیشرفت جوامع بشری دارند، حتی اگر در کوتاه مدت این تلاشها بی‌حاصل و تلف شده به نظر برسند. تلاشهای سیاسی-اجتماعی هر انسان قطره ایست در نهر گرداننده آسیاب تاریخ.



در سطح جهانی، من پشتیبان همکاری و دوستی و روابط نزدیک میان خلقها و ملتها و کشورها هستم. من پشتیبان سازمانهای جهانی هستم که نماینده همه مردم جهانند برای فعالیت‌های لازم بین‌المللی مانند:

- دفاع از حقوق بشر،
- دفاع از محیط زیست،
- دفاع از حقوق خلقها و ملتها و کشورها،
- مدرسانی به کشورهایی که برای غلبه بر مشکلات در پیشرفت اجتماعی خود نیاز به کمک دارند،
- مدرسانی به کشورها در شرایط اضطراری،
- کمک به حل اختلافات بین کشورها،
- تدوین و تحول قوانین بین‌المللی،
- مقابله متناسب با حکومت‌هایی که قوانین بین‌المللی را زیر پا می‌گذارند و
- اداره یک سیستم دادگستری و انتظامی جهانی، در حالی که هر کشور سیستم دادگستری و انتظامی خود را نیز داشته باشد ولی هیچ کشوری مجاز به داشتن نیروهای نظامی نباشد.

## پراد سوم: اخلاق، قانون، سنت و روابط انسانی

من در سطوح مختلف و به گونه‌های گوناگون در رابطه‌ام با انسانهای دیگر. در سطح شخصی، من در رابطه‌ام با خانواده و دوستانم و در سطوح حرفه‌ای و اجتماعی، من در رابطه‌ام با بسیاری انسانهای دیگر. در سطح شخصی، من کوشش می‌کنم تا رابطه‌ای پر از مهر و وفاداری و اعتماد با خانواده‌ام داشته و دوستی دلسوز و یکرنگ برای دوستانم باشم. در سطح حرفه‌ای، من کوشش می‌کنم تا وظایف حرفه‌ای‌ام در متن روابط دوستانه انسانی انجام گیرند. در سطح روابط اجتماعی، در فعالیت‌های سیاسی-اجتماعی، فرهنگی، هنری، ورزشی، ...، من کوشش می‌کنم تا فردی مفید و قابل اعتماد در روابط گروهی باشم.

در سطح وسیع‌تر اجتماعی، من احساس وابستگی عمیق می‌کنم به مردم و فرهنگ میهنم و در سطح جهانی، من احساس دوستی می‌کنم با همهٔ خلقها، فرهنگها و ملتها. من عضوی از اجتماع بشری هستم و زندگی من در متن همکاری و همدردی و همدلی با انسانهای دیگر مفهوم پیدا می‌کند.

روابط، رفتار و فعالیت‌های انسانی تحت تأثیر سنت‌ها و موازین اخلاقی و قانونی هستند. موازین اخلاقی معیارهایی هستند که راهنمای رفتار متناسب انسانی می‌باشند. این معیارها مفاهیمی هستند مانند: صداقت، فروتنی، وظیفه‌شناسی، وفاداری، ... موازین اخلاقی در طول هزاران سال تجربهٔ بشری شکل گرفته‌اند. عامل شکل دهندهٔ موازین اخلاقی در مسیر زمان این تمایل اجتماعی بوده است که روابط دوستانهٔ انسانی تشویق شوند، محیط خانواده بدور از ستیزه و تنش باشد، خشونت و بیرحمی کاهش یابد، زیاده‌خواهی و اسراف ناپسند تلقی شوند، ... همین تمایل اجتماعی موجب ادامهٔ تحول تدریجی موازین اخلاقی بر حسب شرایط زمان و مکان است. اخلاق تنها مربوط به روابط بین انسانها نیست و دامنهٔ آن شامل رفتار انسانها با جانداران دیگر و محیط زیست نیز می‌شود.

موازین اخلاقی از راه تعلیم و تربیت خانوادگی و اجتماعی با انسانها عجین شده و رفتارشان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. اعتدالی سطح اخلاق در یک جامعه آمادگی جامعه را برای پیشرفتهای همدادی افزایش می‌دهد و من کوشش می‌کنم تا در حد توانم با پیروی از موازین اخلاقی زندگی کرده و احترام به این موازین را تبلیغ کنم. در مواردی، گروه‌های مختلف انسانها دربارهٔ یک موضوع اخلاقی اختلاف نظر دارند. برای مثال، بعضی انسانها خوردن گوشت را غیر اخلاقی می‌دانند، ولی دیگران بر این عقیده نیستند. در چنین مواردی، با توجه به نقطه نظرهای مختلف، من نظر خود را بر مبنای درک شخصی خود قرار می‌دهم.

موازین قانونی نقشی حیاتی در سازماندهی جوامع بشری و حفظ نظم و امنیت و عدالت اجتماعی دارند. موازین قانونی منعکس در مجموعه‌هایی مدون از مقرراتی هستند دربارهٔ حقوق، وظایف، اختیارات و محدودیتهای اشخاص و سازمانهای دولتی و غیردولتی در سطوح محلی، ایالتی، کشوری و جهانی. موازین قانونی در جواب به احتیاجات جوامع بشری در طی زمانی دراز تحول یافته‌اند، و این تحول بر حسب تغییر شرایط و احتیاجات پیوسته ادامه دارد.

درجهٔ احترام به قانون در یک جامعهٔ بشری شاخصی مهم است برای درجهٔ آمادگی آن جامعه برای پیشرفتهای همدادی. ولی، احترام کلی به قانون بدین معنی نیست که هر جزئی از قانون لزوماً سزاوار احترام است. در واقع، در هر مرحله‌ای از تحول یک جامعهٔ بشری، قسمتهایی از قانون هستند که با شرایط موجود تناسب نداشته و نیاز به تغییر دارند. این تغییرات گاهی با آرامش و گاهی در اثر فشار شدید مردم صورت می‌گیرند. من احترام به قانون را یک وظیفهٔ خود می‌دانم ولی، در صورت نیاز، آمادهٔ مبارزه هستم برای تحول متناسب قانون. این مبارزه فعالیت است سیاسی-اجتماعی و روش آن بستگی به شرایط زمان و مکان دارد.

بسیاری از جنبه‌های زندگی انسان بر اساس سنت‌ها هستند. سنت‌ها هستند که تعیین می‌کنند یک انسان چگونه لباس می‌پوشد، چه غذاهایی می‌خورد، چگونه غذا می‌خورد، چگونه دوستی خود را نشان می‌دهد، چگونه سوگواری می‌کند، چگونه احترام خود را نشان می‌دهد، چگونه فرزندانش را تربیت می‌کند، چگونه عروسی می‌کند، چگونه عشق می‌ورزد، ... سنت‌ها در درازای زمان در جواب به احتیاجات انسانی، در متن امکانات و شرایط اقلیمی شکل گرفته‌اند. جنبه‌هایی از سنت‌های خلقهای مختلف با هم شباهت دارند ولی سنت‌های هر خلقی بسیاری ویژگی‌های مخصوص به خود دارند. این ویژگی‌ها اغلب ارزش نمادی برای هویت خلقی و فرهنگی دارند و انسانها به آنها احساس وابستگی می‌کنند. سنت‌ها ثابت و تغییرناپذیر نیستند و بر حسب تغییر شرایط و امکانات و متأثر از سنت‌های خلقهای دیگر پیوسته در حال تحول و تغییرند.

من بیشتر سنت‌ها را می‌پذیرم و در متن آنها زندگی می‌کنم، گو اینکه تمایل دارم که، به اقتضای شرایط و بر حسب تناسب، این سنت‌ها را به صورتهایی انسانی‌تر شده، زیباتر شده، ساده‌تر شده، بهداشتی‌تر شده و از خرافات پاک شده به کار گیرم. ولی، سنت‌هایی هم هستند که برایم پذیرفتنی نیستند، مانند سنت‌هایی که با حقوق بشر تناقض دارند، سنت‌هایی که برای محیط زیست زیان‌بخشند، سنت‌هایی که برای سلامتی زیان‌آورند و سنت‌هایی که با موازین اخلاقی همخوانی ندارند.

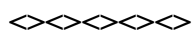
## پراد چهارم: دانش، هنر و ورزش

دانش بشری میراثی است پربها برای اجتماع. این دانش در طی زمانی دراز انباشته شده و دارای شاخه‌های بسیاری است در زمینه‌های علمی، فنی، هنری، پزشکی، صنعتی، اقتصادی، اجتماعی، ... . دانش بشری موجب افزایش امکانات، ارتقای سطح زندگی، تعالی فرهنگ، بالا رفتن سطح اطلاعات عمومی و کاهش باورهای خرافی در جوامع بشری و موجب پیشرفت در شناخت قوانین طبیعی و جهان می‌باشد. دانش بشری عاملی است کلیدی در تسهیل حرکت به سوی همداد و درکی ژرف‌تر از زیبایی‌شور انگیز فرایش.

هنر وسیله‌ایست برای ابراز باورها، خواسته‌ها، تفکرات، احساسات، تخیلات، نگرانی‌ها و آرزوهای انسانی به گونه‌هایی خوشایند و هیجان‌انگیز و برای ایجاد اسباب و ابزار و انجام بسیاری کارهای لازم زندگی به گونه‌هایی ظریف و دلپذیر. هنر دارای رشته‌های فراوانی است در زمینه‌های شعر و ادبیات، موسیقی و آواز، رقص، نقاشی و مجسمه‌سازی، هنرهای ترسیمی و تزئینی، تئاتر و هنرهای نمایشی، هنرهای سینمایی، عکاسی، خوش‌نویسی، هنرهای دستی، آرایشگری، ... . درجه استقبال و پشتیبانی یک جامعه از هنر متناسب است با سطح فرهنگ آن جامعه. از سوی دیگر، هنر نقشی پرارزش در غنی کردن فرهنگ جامعه دارد. هنر اهمیتی محوری در زندگی انسانها دارد. هنر چاشنی زندگی و برانگیزنده احساسات و الای انسانی است. هنر سرود پرطنین و هیجان آور رهروی همدادی است.

فعالیت‌های ورزشی نتایجی پرثمر برای سلامتی و شادابی انسانها دارند و شرایطی مناسب ایجاد می‌کنند برای سرگرمی‌های سالم و پر هیجان. فعالیت‌های ورزشی مشوق روح همکاری و رقابت دوستانه اند و نقشی مهم در زندگی انسانها دارند. ورزش نسیمی فرح انگیز و توان بخش است در تب و تاب سفر زندگی.

من دانش و هنر و ورزش را ارج می‌گذارم و دانشمندان و هنرمندان و ورزشکاران را گرامی می‌دارم. من پشتیبان این هستم که جوامع بشری امکانات و شرایط لازم را برای شکوفایی دانش و هنر و ورزش فراهم کنند. من پشتیبان همکاری گسترده بین‌المللی در زمینه‌های دانش و هنر و ورزشم.



دانش بشری پیوسته در حال گسترش می‌باشد و حجم دانسته‌ها افزایش می‌یابد. ولی، حجم ندانسته‌ها (آنچه که می‌دانیم که نمی‌دانیم) هم پیوسته در حال افزایش است. در مسیر پیشرفت دانش، روشن شدن نکات ندانسته همراه است با مطرح شدن نکات ندانسته جدید. من از ندانسته‌بیمی ندارم و می‌دانم که همیشه ندانسته‌های فراوانی خواهم داشت. چه بسیارند نکات ندانسته و یا نادرست دانسته‌ای که در طول زمان روشنی یافته‌اند. ولی، تا زمانی که یک نکته ندانسته روشنی نیافته است، من ترجیح می‌دهم که آن نکته را به صورت یک «ندانسته» بپذیرم تا اینکه برای توضیح نامطمئن را قبول کنم. از سوی دیگر، اگر برای من روشن شود که به نکته‌ای نادرست باور دارم، آماده هستم تا باور خود را بازنگری کرده و آن را به گونه‌ای مناسب تصحیح کنم.

## پراد پنجم: انسان و پایداری

من حاصلی هستم از تحول جانداران در طول زمانی دراز. بدن من مجموعه‌ایست از اجزای باظرافت سازمان یافته که در حال فعالیت‌های گوناگونند. بدن من این توانایی را دارد که خود را مرمت کند، به جنگ بیماریها برود، خود را با شرایط اقلیمی تطابق بدهد و مراحل کودکی، جوانی و پیری را با نظم بپیماید. مغز من بستر پدیده‌ایست شگرف که ذهن من است. من در متن ذهن خود فکر می‌کنم، آرزو می‌کنم، استدلال می‌کنم، تصمیم‌گیری می‌کنم، احساس آشنایی و غربت می‌کنم، ... .

من توانایی‌های ذهنی فراوانی را در خود سرشته دارم. در میان اینها، توانایی‌هایی هستند که یاور من برای استقامت و پایداری در مسیر زندگی اند: من می‌توانم در آشفتگی و پریشانی به خود آرامش و امید

بدهم، من می‌توانم برای رفتن به سوی هدفهای خود مسیرهای دشواری را صبورانه ببیمایم، من می‌توانم با خود مشورت کنم و به خود اندرز بدهم، من می‌توانم خود را سرزنش و تنبیه کنم، من می‌توانم خود را تجهیز کنم تا با سختی‌ها شجاعانه روبرو شوم، من می‌توانم به خود نیرو بدهم تا دردها و غم‌ها را با شکیبایی تحمل کنم، ... من می‌توانم با مددگیری از این توانایی‌های ذهنی، با اعتماد به نفس و در حالی که بر پای خود استوار هستم پیچ و خم‌های زندگی را با امید و متانت طی کنم.

من قدرت زندگی کردن استوارانه با تکیه بر توانایی‌های ذهنی را «پایمانی» (paaymaani) می‌خوانم و چکیدهٔ احساسم را در این رابطه به صورت بنداشتی به نام «بنداشت پایمانی» بیان می‌کنم:

**بنداشت پایمانی:** من می‌توانم با تکیه بر توانایی‌های ذهنی خود با متانت

و استواری زندگی کرده و با پیچیدگی‌ها و سختی‌ها

به گونه‌هایی مناسب روبرو شوم.

من به بنداشت پایمانی ایمان دارم. این ایمان پشت و پناه من است در فراز و نشیب زندگی و منبعی است برای امید گرفتن و آرامش یافتن و برای توان گرفتن در رویارویی با نگرانی، ترس، بیماری، افسردگی، ... من با تکیه بر توانایی‌های ذهنی خود زندگی می‌کنم و به ویژه آنها را در متن دو فرایند ذهنی به کار می‌گیرم: در متن «ترامش» (taraamesh) که روشی است برای آرامش یافتن و در متن «سپایش» (sepaanesh) که روشی است برای مددگیری در روبرو شدن با دشواریهای زندگی.

ترامش متمرکز کردن تمام توجه است بر روی چیزی، مفهومی، عملی، احساسی، آهنگی، جمله‌ای، ... ترامش آزاد کردن ذهن است از هر اشتغالی بجز توجه متمرکز بر روی یک موضوع. من ترامش می‌کنم با احساس قطره‌ای بودن از دریاچه، با احساس خویشی داشتن با بوته گل، با احساس هم‌پرواز بودن با چلچله‌ها، با احساس نور بودن، با احساس خاک بودن، ... من ترامش می‌کنم با یک قطعهٔ موسیقی. من ترامش می‌کنم با خواندن یا شنیدن یک قطعهٔ شعر یا نثر، یک سرود یا ترانه. من ترامش می‌کنم با تکرار ذهنی واژه‌ای مانند آرام، آرام، آرام، ... و یا جمله‌ای مانند شکیبا باش، شکیبا باش، شکیبا باش، ... من ترامش می‌کنم با حرکت دادن آرام و موزون بدنم. من ترامش می‌کنم با نوازش کردن یک برگ، با تماشای غروب، با لمس کردن شبنم در صبحگاه، با در دست داشتن یک ریگ، ... من ترامش می‌کنم با سیاحت ذهنی بدنم: با متمرکز کردن توجهم بر روی قسمتی از بدنم و منتقل کردن آرام و تدریجی مرکز توجهم از نقطه‌ای به نقطهٔ دیگری از آن قسمت بدنم.

من ترامش می‌کنم در حال دراز کشیده، در حال نشسته، در حال ایستاده، ... من ترامش می‌کنم پیش از به خواب رفتن، در تازگی از خواب بیدار شدن، در حال راه رفتن، در حال ظرف شستن، در حال انتظار در یک صف، ... مدت ترامش من متناسب است با شرایط و با احساس نیاز و آمادگی‌ام. ترامش من می‌تواند به کوتاهی چند لحظه باشد و یا ساعتها به طول انجامد.

من زمان معین، مدت معین، حالت معین، جای معین و تعداد بارهای معین برای ترامش ندارم ولی زندگی‌ام با ترامش آمیخته است. من می‌توانم به گونه‌های فراوان ترامش کنم ولی در میان اینها گونه‌هایی هستند که با تجربه برای خود متناسب‌تر یافته‌ام. من این گونه‌های ترامش را که برای روحیه و شرایط مناسبند بیشتر به کار می‌بندم. توانایی تمرکز توجه برای ترامش و ادامهٔ این تمرکز در طول ترامش نیاز به این دارد که من تمام وجودم را برای این کار تجهیز کنم. من می‌توانم با پیگیری و تجربه این توانایی را افزایش بدهم.

ترامش به من آرامش و تازگی می‌بخشد و در دلم نور امید می‌گسترند. ترامش به من یاری می‌دهد تا از فرسودگی ذهنی و تنش‌های انباشتهٔ عصبی رهایی یابم. ترامش به من امکان می‌دهد تا خود را از نگرانی‌ها و درگیری‌های روزمره آزاد کرده و احساس آسودگی کنم. ترامش به من اجازه می‌دهد که از یک فاصله به زندگی نگاه کنم و ارزش نسبی مسائل را بهتر دریابم. ترامش یاور پایمانی است و به من امکان می‌دهد تا تجدید نیرو کنم و آمادهٔ سفر در پیچ و خم‌های زندگی باشم.

ترازش می‌تواند به صورت گروهی انجام گیرد. یک صورت «ترازش گروهی» این است که افراد گروه برای خود جداگانه ترازش کنند. صورت دیگر ترازش گروهی این است که همه افراد گروه به رهبری یک نفر به گونه‌ای هماهنگ ترازش کنند. در هر دو صورت ترازش گروهی، ترکیب ترازش و احساس آرامش بخش با هم بودن اثری عمیق بر روی انسانها می‌گذارد.

زندگی یک انسان همراه است با رویدادهای آرامش بخش و شادی آور و رویدادهای نگران کننده و رنج آور، با کامیابی‌ها و ناکامی‌ها، با رشد کردن و توانا شدن و علیل و پژمرده شدن، ... من در مسیر پر از شادی و غم زندگی نیاز به راهنمایی برای مواجهه با سختی‌ها دارم. من از تجارب بشری در زمینه روشهای مناسب برای زندگی، که از طریق میراث فرهنگی‌ام به من رسیده، بهره می‌گیرم. من از تجارب شخصی خود درس می‌گیرم. من از مشاوره با انسانهای دیگر استفاده می‌کنم. و من روشی دارم که با آن خود نیز می‌توانم مشاور خود باشم. این روش سپانیش نام دارد.

سپانیش یاری گرفتن از نیروی تفکر خود است در راهیابی برای روبرو شدن با مشکلات زندگی. من سپانیش می‌کنم با تمرکز تفکر بر روی مسئله‌ای که برایش نیاز به کمک دارم. کوشش می‌کنم تا در ژرفای ذهنم با آرامش و شکیبایی مسئله را از دیدگاه‌های مختلف بررسی کنم. تلاش می‌کنم که مسئله را ریشه‌یابی کرده و برای مواجهه با آن راهی پیدا کنم. ذهن من این توانایی را دارد که هم خود باشد و هم مشاور خود. من می‌توانم ساعتها در حال سپانیش باشم و چه بسا که برای به نتیجه رسیدن درباره مسئله‌ای باید بارها سپانیش کنم. سپانیش یاور پایمانی و کمکی مؤثر است در روبرو شدن با سختی‌ها و پیچیدگی‌های زندگی.

من سپانیش می‌کنم زمانی که دچار تردید و گمگشتگی هستم. من سپانیش می‌کنم زمانی که در ترس و نگرانی هستم. من سپانیش می‌کنم زمانی که دچار افسردگی هستم. من سپانیش می‌کنم زمانی که کاری ناشایسته انجام داده‌ام و می‌خواهم که آن را بررسی کنم، از آن درس بگیرم، و در صورت امکان برای جبران آن راهی بیابم. من سپانیش می‌کنم زمانی که نیاز به تجهیز خود برای انجام کاری دشوار دارم. من سپانیش می‌کنم زمانی که کمک می‌خواهم تا شرایط یک بیماری بی‌علاج و یا شرایط معلول و علیل بودن را بپذیرم و راهیابی پیدا کنم تا، با وجود کمبود در سلامتی‌ام، بتوانم به یک زندگی بانشاط و مفید ادامه دهم.

یک انسان به طور عادی غالباً در ذهن خود مشغول است به فکر کردن پراکنده در زمینه‌های گوناگون: برنامه‌ریزی برای انجام کارها، یادآوری رویدادها، راهیابی برای حل مشکلات، ... سپانیش حالتی خودآگاه و تمرکز یافته از این فرایند عادی ذهنی است.

سپانیش را می‌توان به صورت نوشتنی انجام داد. در این صورت، فرایند سپانیش به حالت معمول ذهنی انجام می‌گیرد، ولی انسان مطالبی را که در حال سپانیش در ذهنش می‌گذرند می‌نویسد. مطالب نوشته شده لزومی ندارد که پیوسته یا مرتب باشند. این مطالب برای خواندن یا نگهداشتن نیستند و خوبست پس از سپانیش بدور ریخته شوند. مزیت سپانیش نوشتنی اینست که فرایند نوشتن به تمرکز ذهنی و عمق سپانیش کمک می‌کند.

بدن من مجموعه‌ایست بس پیچیده که در عرض میلیاردها سال شکل یافته است. زنده بودن و سلامتی من وابسته اند به چه بسیار فعالیت‌های درونی بدنم که با نظم و ترتیب صورت می‌گیرند. این فعالیت‌های حیات بخش بدن من می‌توانند به انواع مختلف و به دلایل گوناگون مختل شوند و تندرستی و زنده بودنم را به خطر بیندازند. دانش بشری حجمی عظیم از راه حل‌ها برای علاج رنجوری‌های بدنی و روانی در اختیار دارد و حجم این راه حل‌ها پیوسته در حال افزایش است. من اگر بیمار بوده و نیاز به مددگیری از امکانات پزشکی داشته باشم، این امکانات می‌توانند به صورت عمل جراحی، دارو، راهنمایی، ... در دسترس من قرار گیرند. ولی تمام روشهای مدرسانی پزشکی برای کارا بودن نیاز به این دارند که نیروهای دفاعی و مرمت کننده و نظم دهنده بدن برای مقابله با بیماری فعال باشند. این نیروهای بهبودی بخش بدن پیوسته در کارند ولی من می‌توانم نقشی مهم در درجه مؤثر بودنشان داشته باشم. اگر من در مقابل بیماری تسلیم نشده و پر از امید برای بهبودی خود باشم، محیطی مناسب در بدنم برای کار کردن نیروهای بهبودی بخش ایجاد می‌کنم. من باید، در حالی که رهنمودهای پزشکی را به کار می‌بندم،

با آرامش و بردباری و با ایمان به کارآیی نیروهای بهبودی بخش بدن با بیماری روبرو شوم. در این گونه مواجهه با بیماری من از ترامش یاری می‌گیرم. به ویژه، من ترامش می‌کنم با احساس عمیق امید برای بهبودی در حال تمرکز توجهم بر روی قسمت‌هایی از بدنم که رنجورند. من این گونه ترامش و هر گونه دیگر ترامش را که برای کمک در بهبودی بیماری است «کیالش» (kiyaalsh) می‌خوانم.



من زندگی را دوست دارم - نه یک زندگی خیالی عاری از مشکلات را - بلکه زندگی را به صورتی که هست. من زندگی را دوست دارم با تمام چرخش‌های خوشایند و ناخوشایندش. من کوشش می‌کنم تا در هر چرخش خوشایند زندگی چنان نیرو بگیرم که بتوانم چرخش‌های ناخوشایندش را با شکیبایی تحمل کنم. من کوشش می‌کنم تا در حد توانم در هر زمینه زندگی نقش مفید و سازنده داشته باشم و پر از امیدم برای موفقیت. ولی نتیجه را، در هر سطحی که باشد، به صورت واقعیت حاصل تلاش‌هایم می‌پذیرم. من این نحوه برخورد با زندگی را «کوشش - امید - پذیرش» می‌خوانم.

من قدر نعمت‌های زندگی را می‌دانم. من احساس سپاس می‌کنم برای هر جنبه مطلوب زندگی: برای بهره داشتن از مهر مادر و پدرم، برای محبت همسر، برای داشتن فرزند، برای داشتن هر درجه‌ای از سلامتی، برای امکان آموختن، برای وفاداری یک دوست، برای شنیدن یک ترانه، برای یک غذای مطبوع، برای بوی گل در باغچه، ... من از بودن در شرایط مطلوب احساس سعادت می‌کنم. سعادت چیست؟ سعادت یک احساس است. انسانی سعادت‌مند است که احساس می‌کند سعادت‌مند است.

من شرکت در شادی انسانها را دوست دارم ولی من در غم آنها هم شریک هستم. من کوشش می‌کنم تا از موقعیت‌های شاد برای شیرین کردن زندگی بهره بگیرم و با شرایط سخت و غم‌آور با بردباری و متانت روبرو شوم. من هدیه زنده بودن را گرامی می‌دارم ولی از مرگ هم بیمی ندارم. مرگ پایان سفر زندگی من است، در حالی که آثار زیست‌م به صورتهای گوناگون باقی می‌مانند. مرگ سکوت پایان یک سرود است. مرگ بازگشت ذرات وجودم به طبیعت است.

مراد از زندگی چیست؟ مراد از زندگی «زیستن» است و چه خوب است که زیستن انسان رهانی‌وار باشد. مراد از هستی چیست؟ مراد از هستی «بودن» است و چه خوب است که انسان شکوه بودن جهان را دریابد و خود را پاره‌ای از هستی احساس کند.