



The Seven Spiritual Laws for Parents

Deepak Chopra

هفت قانون معنوی برای والدین

دیپاک چوپرا

ترجمه: خانم گیتی خوشدل

خلاصه کننده: خانم حرمت عارفی

ایکاش سالها پیش آموخته بودم که ارزش های اصولی مانند بخشش و سخاوت، عدم مقاومت، اعتماد به کائنات تا آرزوهایم را برآورد، وجود دارند؛ زیرا در مقام پدر یا مادر نمی خواهم فرزندانم عاداتهای نامطلوب مرا بیاموزند، تا بعدها درد عوض شدن را به جان بخرند. و از کجا می توان مطمئن بود که این امر رخ دهد؟

این کتاب نوشته شد تا به این پرسش ها پاسخ دهد. این کتاب راهنمایی است برای هر کس که بخواهد این قوانین معنوی را به شیوه ای قابل فهم و قابل اجرا برای کودکان تفسیر کند. این کتاب به والدین نشان می دهد که چگونه فرزندانشان می توانند به بهترین شکل آرزوهایشان را برآورده کنند و به شیوه ای موفقیت آمیز به آنچه می خواهند برسند.

جامعه با وجود ستایش همه جانبه اش از کامیابی مالی، حقیقتی ژرف را از دست داده است این واقعیت که:

موفقیت یعنی این که کیستید؛ نه این که چه می کنید!

هفت قانون معنوی به والدین می آموزد که چگونه نقش آموزگار معنوی فرزندان خود را برعهده بگیرند و به فرزندان خویش بیاموزند که موفقیت فقط کسب مقام و یا پول و ثروت نیست؛ بلکه موفقیت دارای مفاهیم گسترده معنوی نیز می باشد از جمله عشق ورزیدن، شفقت داشتن، قابلیت احساس شادمانی و گستردن آن میان دیگران و یقین داشتن به این معرفت که حیات آدم؛ قصد و غایتی دارد و سرانجام احساس وصل به قدرت خلاق کائنات همگی اینها ابعاد معنوی موفقیت را تشکیل می دهد. ابعادی که توفیق درون را به ارمغان می آورد. و فهم این قوانین امری حیاتی برای جامعه و حتی برای تمدن ماست.

وقتی قوانین معنوی را به کار می بندیم خودمان را در هماهنگی با طبیعت قرار می دهیم. هرگونه راه دیگر برای زیستن به فشار و تقلا می انجامد. موفقیتی که براساس تقلا بنا شده شاید چیزهای نیکویی را برایمان به ارمغان آورد اما فاقد آن توفیق و آرامش درونی خواهد بود که از این چیزها می جوییم.

هفت قوانین معنوی

قانون نخست: قانون توانایی مطلق

- منشاء همه آفرینش، آگاهی مطلق است ...
- توانایی مطلق جویای آن است که از نامتجلی به تجلی در آید.

قانون دوم: قانون بخشندگی

- در شور و شوق بخشیدن آنچه می جوییم، فراوانی کائنات را در زندگیمان به جریان می افکنیم.

قانون سوم: قانون «کارما» یا علت و معلول

- هنگامی که اعمالی را انتخاب می کنیم که برای دیگران شادمانی و موفقیت می آورد، ثمره «کارما»ی ما شادمانی و موفقیت خواهد بود.

قانون چهارم: قانون کمترین تلاش

- هوشمندی طبیعت با کمترین تلاش کار می کند ...

- هرگاه سبکدلی و هماهنگی و عشق را در اختیار گیریم، با همان سهولت بی تکاپو موفقیت می آفرینیم. (منظور تکاپو های منفی و دور از سرشت ما)

قانون پنجم: قانون قصد و آرزو

- در هر قصد و آرزویی مکانیسم توفیق و تجلی آن نهفته است...
- قصد و آرزو در حیطه توانایی مطلق دارای قدرت نظام نامحدود است.

قانون ششم: قانون عدم دلبستگی

- اشتیاقمان به گام نهادن در ناشناخته
- حیطه تمامی امکانات خود را به ذهن خلاق می سپاریم که هر آهنگ کائنات را همنا می سازد.

قانون هفتم : قانون « دارما » یا غایت حیات

- هنگامی که استعداد یکتای وجد را با خدمت به دیگران بیامیزیم، وجد و طرب جانمان را تجربه میکنیم. که هدف نهایی همه هدفهاست.

هفت قانون معنوی به زبان کودکان

قانون نخست:

- همه چیز ممکن است.

قانون دوم :

- اگر می خواهی چیزی را به دست آوری، آن را ببخش.

قانون سوم

- وقتی انتخاب می کنی،
- آینده را تغییر می دهی.

قانون چهارم:

- نه نگو، در لحظه رها باش.

قانون پنجم :

- هرگاه آرزو یا خواسته ای داری،
- دانه ای را می کاری.
- قانون ششم:
- از ماجراهای لذت ببر.

قانون هفتم:

- به دلیلی اینجایی.

اگر در کودکی این هفت قانون را به فرزندانمان بیاموزیم همچون دیگر درس های آن دوران از خاطرشان نخواهد رفت بلکه سال به سال به صورت ادراکی معنوی بالغ و پخته می شود و زندگی آنها به طرزی ژرف تغییر خواهد کرد. ژرفترین پرستاری از فرزندانمان پرستاری معنوی است. از تحمیل قواعد سخت و خشک به فرزندانمان سخن نمی گویم منظورم این نوع شیوه ی آموزش نیست که ،

خوب باشند اگر نه تنبیه می شوند. این هفت قانون هیچ یک از آنها را نباید به صورت قاعده یا حکمی سرد و خشک بلکه به صورت نگرش و اعتقادی که خودتان به زندگی دارید به آنها انتقال دهید .

چگونه آغاز کنیم

از روزی که فرزندتان به دنیا می آید، شما آموزگار «جان» او هستید. اگر فضای اعتماد و گشودگی و عدم داوری و پذیرش را بیافرینید، این ویژگیها به صورت ویژگی های جان جذب خواهند شد.

در جهانی کامل- ایفای نقش پدر و مادر - در یک جمله خلاصه می شود:

فقط عشق نشان دهید، فقط عشق باشید. اما در جهانی که ما با آن دست در گریبانیم، کودکان بزرگ می شوند تا عمدتاً بیرون از خانه و گاه حتی در خانه با رفتاری عاری از مهر مواجه شوند. به جای دل نگرانی در باره این که آیا آنقدر مظهر عشق هستید که شایسته نقش آموزگار معنوی باشید، به معنویت به صورت مهارتی برای زیستن بنگرید، زیرا واقعاً نیز چنین است.

معتقدم این مهارتها را باید هرچه زودتر به شیوه ای که برای کودک قابل فهم باشد، به او آموخت.

نوزاد تا یکسالگی (واژه های کلیدی: عشق، علاقه و توجه)

نوزاد طلای خالص معنوی است ارج نهادن به معصومیت او طریقه یافتن راهی برای بازگشت به معصومیت خودمان است. از طریق تماس و در آغوش گرفتن و مصون نگاه داشتن او از آسیب و از راه بازی و توجه کردن ایجاد می شود بدون آن واکنش های ابتدایی این موجود زنده نمی تواند رشد کند و بشکفتد و بی تردید همچون گلی محروم از نور آفتاب خواهد پژمرد.

کودک نوپا - یک تا دو سالگی (واژه های کلیدی: آزادی، تشویق و احترام)

این نخستین مرحله خودیابی کودک است. یعنی مرحله ای که کودک برای نخستین بار «من» پیدا می کند. «من هستم». این دورانی مخاطره آمیز است. تله آزادی و کنجکاوی، او را به سوئی و ترس و احساس نا امنی، او را به سوئی دیگر می کشاند. همه تجربه های اتکا به خود دلپذیر نیست. از این رو، بر عهده والدین است که درسی معنوی را به کودک بیاموزند. آن درس این است که: **جهان ایمن است.**

زمین افتادن به معنای شکست خوردن نیست. صدمه دیدن راه طبیعت است تا به کودک حدو مرزها را نشان دهد. درد وجود دارد تا به کودک احتراز از خطرهای احتمالی مانند سوزاندن خویشتن یا پایین افتادن از پله ها را نشان دهد. اگر کودک صدمه دیدن را با بد یا ضعیف و بی کفایت بودن یا مدام خود را در معرض خطر و تهدید احساس کردن هم معنا بداند، فضایی برای بالندگی معنوی درونی باقی نمی ماند. زیرا بدون احساس ایمنی، جان همواره دور از دسترس به جا می ماند. و شخص می کوشد تا در این جهان احساس ایمنی کند. حال آنکه بدون غلبه بر تأثیرات حک شده اوان کودکی نمی توان به امنیت رسید.

پیش از دبستان – دو تا پنج سالگی (واژه های کلیدی: لیاقت، اکتشاف و تأیید)

این مرحله تماماً به ایجاد حس احترام به خود کودک اختصاص دارد. به محض اینکه کودک می فهمد که من هستم و این را درمی یابد دیگر نمی توان طفل دو ساله را متوقف کرد. فکر می کند صاحب تمامی جهان و در نتیجه مالک همه اعضای خانواده است. آنچه بچه دوساله را وحشتناک می کند این است که «من» تازه متولد شده به شیوه ای غیر منضبط از اقتدار می جوشد. داد و فریاد می کشد، و با تمام قوا، نه را بکار می برد و این دقیقاً همان چیزی است که در این مرحله باید رخ دهد. معنویت در مرحله پیش از دبستان، نقش قدرت را به خود می گیرد. والدین در این دوران بجای فرونشاندن میل به اقتدار؛ باید فرزندشان را به سمت انجام وظایفی سوق دهند که آنها را به سوی تعادل می کشاند. میل به قدرت در کودکان نباید سرکوب شود و یا به رو یا تبدیل گردد.

کودکستان – دوره آمادگی – سالهای نخست دبستان:

پنج تا هشت سالگی (واژه های کلیدی: بخشش و سخاوت، سهیم کردن، عدم داوری، پذیرش حقیقت)

طفل خردسال قادر به ادراک این آرمان نیست. اما می تواند آن را احساس کند. کودکان نه تنها می خواهند دیگران را سهیم کنند بلکه این کار را دوست دارند. این امر در راستگویی هم صدق میکند. اگر کودک حقیقت را با ترس هم معنا بداند آنگاه منطقاً ذهن او می کوشد این مهارت را پیدا کند که وقتی دروغ می گوید، حقیقت به نظر برسد. فراگیری رفتار برطبق توقع انتظار دیگران بهترین راه برای نابودی معنوی است. فرزندان باید احساس کند این کاری است که خودم می خواهم انجام بدهم. یعنی: خودم میل دارم حقیقت را بر زبان آورم.

واژه های کلیدی سالهای نخست دبستان دارای طنین اجتماعی است. کودک در این سن توانایی پذیرش واقعیاتی و رای «من هستم» و «من می خواهم» را پیدا می کند. از طریق بخشش و همدلی، کودک در هر سنی نشان می دهد که چقدر با محیط اطراف خود ارتباط برقرار کرده است بخشش و سخاوت در قالب معنوی خود یعنی: بدون احساس از دست دادن به تو می بخشم زیرا جزئی از منی.

کودکان بزرگتر – هشت تا دوازده سالگی (واژه های کلیدی: داوری مستقل، حس تشخیص، بینش)

برای بسیاری از والدین، این مرحله لذت بخش تر از سایر مراحل است. زیرا شخصیت و استقلال کودک پرورش می یابد. پای روح است: بسیار فراتر از تمایز میان درست و نادرست. در این سالها سلسله اعصاب قادر به حفظ تأثیرات ظریف و بسیار ژرفی است که برای آینده اهمیت حیاتی دارد. در این مرحله کودک گرانبهاترین هدیه یعنی: موهبت بینش شخصی را بدست می آورد و دیگر لازم نیست جهان را به صورت دست دوم از بزرگترها بستاند.

سالهای نخست نوجوانی

دوازده تا پانزده سالگی (واژه های کلیدی: خودآگاهی، آزمون و تجربه و مسئولیت)

با آغاز نوجوانی معصومیت؛ ناگاه به بلوغ و ظهور نیازهایی می انجامد که والدین دیگر نمی توانند آنها را برآورده سازند. والدین در می یابند که باید از چسبندگی به فرزندانشان دست بشویند.

مستقل شدن نوجوان: آزمون و تجربه بخش طبیعی عبور از دوران کودکی است. کودک با بهره مند شدن از معنویات آموخته شده وارد دنیای اجتماعی و جدا از پدر و مادری شود که این دوره شروع کسب تجربه ها و رشد و بالندگی و خودآگاهی وی محسوب می گردد.

تعلیم درست از نادرست: در قدیم از شیوه تعلیم از طریق تنبیه و توبیخ استفاده می کردند ولی اکنون می دانیم که پدر و مادری که مجبور است از زور و تهدید استفاده نماید نمی تواند الگوی ((خوب بودن)) باشد. به هر حال هرچقدر هم که نیت ما خیر باشد، گاه پیش می آید که وسوسه می شویم بچه ها را محض خاطر خشم؛ تنبیه میکنیم. اگرچه این مسئله خوب توجه کنیم می بینیم که این کار را به خاطر مسائل درونی است که حل نکرده ایم. سیستم های زندگی معنوی خودمان؛ برسرراه شیوه پدری یا مادری کردن ما می ایستد. و حتی هنگامی که می کوشید با فرزندانمان مهرآمیز باشید نیز؛ همین طور است.

- هیچگاه این نیاز را احساس نکنید که فرزندانمان را تنبیه کنید، و صادقانه بگذارید این امر را در هنگامی که بسیار خشمگین و نا امید و آزرده بودید از طریق بازتاب رفتارشان بیاموزند.
 - توقعات خود را به آنها تحمیل نکنیم. آنها را با هیچکس دیگر چه خوب و چه بد مقایسه نکنیم. این راه موجب می گردد تا آنها احساس کنند از درون کاملند.
 - به آنها یاد آور شویم که استعدادهایی دارند که می تواند زندگی سایر مردم را تغییر دهند و همچنین آنها قادرند زندگی شان را آنگونه که می خواهند تغییر دهند.
 - با آنها در مورد موفقیت های با ارزش. هدفهای پر معنایی که موجب شادمانیشان می شود صحبت کنیم.
 - شما به عنوان آموزگار معنوی فرزندانمان اینجایید تا حقایق راستین درباره طبیعت زندگی معنوی را منتقل کنید. به فرزندانمان بیاموزید که به منشأ بیکران عشقی اعتقاد داشته باشند که عاشقانه از آنها مراقبت می کند. این است توصیف عملی از خدا همواره به یاد داشته باشید که فرزندان هدیه های کائنات هستند و بگذاریم که این احساس را آنها هم بدانند. به آنها بگوییم که این برای ما امتیاز و افتخار بزرگی است که در بزرگ کردن آنها سهیم هستیم.
 - این را بدانیم که ما مالک و صاحب اختیار آنها نیستیم.
 - مشوق رویاهایشان باشیم،
- در آخر اگر می خواهید بدانید که واقعاً موفق بوده اید یا نه آسانترین راه این است که ببینید آیا بچه هایمان الهام یافته و سرشار از شوق و شور هستند؟

تمرین هفت قانون معنوی والدین

نویسنده در ابتدا یک برنامه روزانه خانواده را به طور خلاصه آورده است و هر روز هفته را به یک قانون اختصاص داده است. برای اجرای این برنامه، در خانواده هر روز مدتی را به گفتگو در مورد قانون مخصوص آن روز و به چگونگی عملکرد آن پرداخته می شود. هر روز سه فعالیت را در برمیگیرد. البته مسئله اصلی استفاده از هوشیاری خویشتن است نه زمان. نقطه اوج هر روز موقع شام است که می توان از آموخته ها و مشاهدات خود صحبت کرد. این گفتگو رسمی نیست و هر کس می تواند صحبت نماید در ابتدای باید والدین حوصله به خرج بدهند و فرزندان را علاقه مند به گفتگو نمایند.

۱- شنبه : توافق در نقش والدین

کارهای زیر را با فرزندانتان به انجام برسانیم:

۱- آنها راهدایت می کنیم تا چند دقیقه در سکوت به مراقبه بنشینند.

۲- آنها را تشویق به ستایش زیبایی و شگفتی طبیعت می نماییم.

۳- دیدن امکانات تازه در اوضاع آشنا.

بهترین شیوه آغاز این است که به فرزندتان بگویید: به قلب خودت گوش کن. قلب تو میدانند.

به آنها بگو:

- قلب خود را متوجه تمام چیزی کن که می توانی باشی. درون قلب تو، همه چیز ممکن است. اگر قلب تو پاک باشد، می توانی آنچه

را که می خواهی به سوی خود بکشانی؛ با وجود هر آنچه که پیرامونت پیش بیاید.

- این را نیز روشن کنید که قلب فقط کلمه ای برای عواطف نیست بلکه قلب، کانون معنوی است: سرشار از سکوت و فرزاندگی. و

قطعاً حقیقی ترین عواطف، مانند عشق و شفقت از این منشأ می گیرد.

مراقبه

بزرگسالان خانواده خوب است ۱۵ تا ۲۰ دقیقه را در سکوت مراقبه نمایند و کودکان از سن ۶ تا ۷ سالگی می توانند کم کم هر روز

چند دقیقه مراقبه کنند به آنها بیاموزید که فقط چند دقیقه تنها و آرام باشند. ولی قبل از این سن به هیچ عنوان نباید جلوی شور

و نشاط و نیروی طبیعی آنها را گرفت.

سکون درون تجربه ای است که بدون تکامل سلسله اعصاب نمی تواند شکفته شود.

○ قبل از سن ۱۲ سالگی؛ خود الگوی فرزندان باشیم و بجای اصرار؛ از روش تشویق استفاده کرده واز آنها بخواهیم در سکوت کنار

ما نشستیم آرام با چشمهای بسته نفس بکشند. و خودمان طوری نشان دهیم که از مراقبه کمال لذت را می بریم. این بهترین

تشویق است. ۵ دقیقه تنفس ساده برای شروع کافی است.

○ وقتی فرزندتان به ۱۰ تا ۱۲ سالگی رسید این مدت زمان را به ۱۵ دقیقه برسانید.

○ در مورد بیقراری های فرزندتان صبور باشید ولی اگر تمام مدت بیقرار بود بگذارید بیرون رود و ببیند که شما از مراقبه خود لذت

می برید آنگاه اونیز به سوی مراقبه خواهد آمد.

○ یکی از مراحل رسیدن به توانایی مطلق؛ عدم داوری است.

○ هرگاه کلماتی مانند نکن، بنشین؛ دست نزن؛ یا بهر صورت نکات منفی و صفت منفی را مطرح می نمایید در حال داوری هستید.

بسیار بهتراینکه از فرزندانتان بخواهید در بچه دیگر بنگرد و یک صفت خوب او را پیدا کرده و سرسرفه شام بیان نماید.

۲- یکشنبه: روز توانایی مطلق

امروز به فرزندانتان می گوییم:

○ همه چیز؛ هرچه که باشد؛ ممکن است

○ اندیشه هایی درباره قانون توانایی مطلق

○ خدا در دل هر کودک هست، و او را به این منشأ وصل می کند.

○ چون خداوند همه چیز را می آفریند، این باور را باید در کودک تشویق کرد که در زندگیش همه چیز ممکن است.

○ هرگاه کودکان احساس کوچکی و ناتوانی می کنند، به یادشان آورید که آنها فرزندان کائناتند.

۳- دوشنبه: روز بخشندگی

امروز به فرزندانمان می‌گوییم:

- اگر می‌خواهی چیزی را به دست آوری، آن را ببخش.
- از آنها می‌خواهیم تا به یکی از اعضای خانواده چیزی بدهند.
- آنها را تشویق می‌کنیم تا به شیوه بی‌خوشایند دریافت کنند.
- همراه با یکدیگر، آیین و مراسم کوتاهی را برای سپاس و شکرگذاری از موهبت‌های خداوند در زندگی بجا می‌آوریم.

اگر می‌خواهید بستانید، نخست باید عطا کنید.

لائوتسه

- از نظر معنوی موفقیت یعنی پیروی از قوانین حاکم بر کنش‌های طبیعت و بخشش یکی از ارزنده‌ترین قانون‌هاست. بسیاری از مرشدان معنوی آموزگاران بخشش و سخاوت بوده‌اند. رازی در آن نهفته نیست. همواره چنین بوده که برای کسب محبت، نخست باید خودتان آن را عطا کنید.
- فقط چیزی را حفظ می‌کنیم که می‌بخشیم.
 - در چرخش طبیعت، بخشش موجب دریافت کردن و ستاندن موجب بخشیدن می‌شود.

۳- سه شنبه: روز کارما^۱

امروز به فرزندانمان می‌گوییم:

- وقتی به انتخابی دست می‌زنی، آینده را تغییر می‌دهی.
- گفتگو درباره بعضی از انتخاب‌های امروزشان.
- نشان دادن این که چگونه در گذشته با دست زدن به انتخابی، آینده‌مان عوض شده است.
- توضیح درباره درست و نادرست، با توجه به احساسی که هر انتخاب ایجاد می‌کند.
- در این روز با فرزندانمان در مورد انتخاب‌هایشان صحبت کنید. هر آنچه که به ذهنشان می‌آید پذیرا باشید و تشویق نمایید و سپس توجه کنید پس از این انتخاب‌ها چه پیش می‌آید؛ بدون ایجاد مقررات سخت و خشک می‌توانید عوامل پیچیده علت و معلول.
- کاشتن و درو کردن را به فرزندانمان تعلیم بدهید.
- وقتی انتخابی مطرح شد در نهایت ملایمت با طرح سئوالهایی مانند: (چه احساسی درباره آن داشتی؟) یا (اگر به جای این اتفاق، آن یکی اتفاق بیفتد چه خواهی کرد؟) انتخاب کاملاً شخصی است از کنترل کردن آنها خودداری کنید.
- بهترین راه برای نفوذتان این است که فرزندانمان را به انتخاب‌کنندگانی بیدار و هوشیار تبدیل کنید.

^۱ karma واژه‌ای به زبان سانسکریت به معنای عمل و عکس‌العمل، علت و معلول و ثمرات انتخابها و نتایج اعمال است

- کودکان خردسال اغلب انتخاب ناپخته می کنند و هنگامی که یاد می گیرند حرف زدن بیاموزند خود به خود می گویند: (بگذار خودم این کار را بکنم). بعد از این مرحله، کودک قادر می شود عواقب انتخاب ها را ببیند.
- " کارما " به ما می آموزد میان آنچه که می خواهیم، با آنچه که برایمان خوب است تمایز بگذاریم.
- بر ماست که به فرزندانمان نشان دهیم که انتخاب به معنای توقعاتی خودسرانه نیست. کائنات به ژرفای انتخاب ها توجه می کند.
- مثلاً انتخاب محبت و حقیقت، بسیار عمیق است و پاداش های نیکو به بارمی آورد و انتخاب خودخواهی، سطحی است و چندان پاداشی در بر ندارد.
- " کارما " نظامی محاسبه گر است آنچه را که درونش می نهیم البته با فیضی مضاعف به ما برمی گرداند.
- این واقعیت که هر عملی به بهترین نتیجه ممکن می انجامد، در پرتو قانونی به نام عنایت صورت می گیرد. عنایت یعنی تنظیم مهر آمیز زمان و مکان از جانب خداوند. عنایت به اراده بزرگ به ما اجازه می دهد تا هر کاری را که می خواهیم به انجام برسانیم و نتایج اعمالمان خواه خوشایند یا ناخوشایند درمناسبتین زمان به خودمان باز گردد. تا از آنچه انتخاب کرده ایم بیاموزیم به عبارت دیگر، هر آنچه برایمان پیش می آید انعکاس نگهبان رحیم سعادت ماست.
- وقتی فرزندانمان بزرگتر شدند برایشان داستان آن انتخابهای خودتان را بگویید که بر زندگیتان تأثیر گذاشتند.
- یادتان باشد که نباید هیچگاه در هنگام بازگو کردن انتخابهای نادرست به آن رنگ تأسف و پشیمانی بدهید.
- می توانید از کودکی به فرزندانمان بیاموزید که توجه کنند آیا انجام کاری نادرست در آنها احساسی ناخوشایند به وجود می آورد ؟ بعدها می توان داشتن وجدان را به آن افزود و از سن ۱۲ سالگی می توان جنبه های انتزاعی تر این نکته را که اعمال و نتایج آنها تا چه اندازه به هم مرتبطند را مورد بحث قرار داد. البته این به آن مفهوم نیست که هر خطایی تهدید الهی در پی دارد.
- تنها دلیل این که ناگاه حوادثی ناگوار بر سر ما نازل می شود این است که با سطوح ژرفتر طبیعت در تماس نیستیم و از روی نادانی قانون معنوی طبیعت را نقض می کنیم. اگر به فرزندانمان بیاموزیم هرا انتخابی که می کنند اگر در جهت افزایش بهبود دیگران باشد در قیاس با انتخابهای متمرکز بر منافع خویش، موفقیت های بیشتری می آفریند طبق قانون " کارما " این موضوع قابل قبول و از قبل پیش بینی شده است.
- نظریه هوشمندی عاطفی نیز که این روزها باب شده است به این مسئله تکیه می کند که هر عملی چگونه بر دیگران تأثیر می گذارد. هوشمندی عاطفی بر همدلی و همبستگی تأکید دارد. هوشمندی عاطفی این را به ما می آموزد که کامجویی آنی را کنار گذاشته و با صبر و شکیبایی به موفقیتی پایدارتر و بهتر دست یابیم مخصوصاً در روابط؛ زیرا اگر بیاموزیم و رای واکنشهای خود را ببینیم؛ نخستین گام را به سوی همدلی برداشته ایم.

قانون " کارما "

هوشمندی عاطفی و کارما هر دو بر درک متقابل انسانها از یکدیگرو تأثیر انتخابهای درستی که بر اساس همدلی و درک متقابل و نه منافع شخصی و آنی بر زندگی می گذارد تأکید دارند. و موفقیت را در احساس همدلی با دیگران می دانند. هوشمندی عاطفی از نظر عاطفی فراتر از حد و مرزهای " من " را در برمی گیرد و نتایجی که حاصل میگرد فقط برای من نیست بلکه در سطح وسیعتری همگان را در برمی گیرد و این امر موجب می شود که کودک بیاموزد در انتخابهایش فقط خود را نبیند. از این طریق می توان " کارما " را به صورت چیزی واقعی و ملموس به کودک آموخت.

اندیشه‌هایی در باره قانون " کارما "

- هیچ یک از دیون در کائنات بی پرداخت نمی ماند.
- بر خسران ها افسوس مخورید فقط می توانید آنچه را که غیره واقعی است از دست بدهید و اگر غیره واقعی برود، آنچه واقعی است بجا می ماند.
- به منظور ایجاد عشق و شادمانی برای خود، آنها را برای دیگران به وجود آورید.
- اگر برای کرداری نیک یا بد ثمره بی بی درنگ نمی بینید، صبور باشید و نظاره کنید.

۵- چهارشنبه: روز کمترین تلاش

امروز به فرزندانمان می گوئیم:

- (نه نگو، در لحظه رها باش).
 - حداقل انجام یک وظیفه را به چشم بازی نگاه کنیم.
 - برای به انجام رساندن کاری مهم، از میزان تلاش خود می کاهیم.
 - به همه شیوه‌هایی که طبیعت به ما کمک کرده است توجه می کنیم.
 - باتقدیرتان همکاری کنید، برضد آن نستیزید، تباهش نکنید، بگذارید خود را متجلی سازد.
- عبارت ساده (در هر لحظه رها باش) از نظر معنوی اهمیت بسیار دارد. هرگاه در برابر چیزی مقاومت می کنیم سرگرم تلاش برای تحمیل باورها ی کهنه بر وضعیت تازه هستیم. قانون کمترین تلاش توصیه می کند بگذاریم زندگی بدون مداخله ما کارش را بکند. و آنگاه ما از طراوت و تازگی آن بهره مند شویم. در لحظه حضور داشته باشیم و یاری طبیعت را بجوئیم و از ملامت هرچه در بیرون خودمان دست بکشیم با آنکه درک مفهوم کمترین تلاش برای بزرگسالان مشکل است اما جهان در حال رفتن به سمت کمترین تلاش است مثلاً وقتی دستگاههای کارآمدتر به میدان می آیند تا کارها کمتر شوند نشاندهنده این باور است که کار بیشتر لزوماً بهترین نیست. طبیعت هم خود از قانون کمترین تلاش پیروی می کند و پیشرفت آدمی همواره از راه ایده ها و الهامات و آرزوها انجام شده است و این آرزوها و الهام ها با تلاش بیشتر نبوده بلکه خود انگیزته بوده است. تلاش برای آنکه حرف خود را پیش ببریم و حالت تدافعی گرفتن در مقابل چیزهای مخالف نظر ما با صرف انرژی بالایی که فشار زیادی هم بر ما وارد می سازد؛ که می توان با پیروی از قانون کمترین تلاش از راههای دیگر به نتیجه و مقصد خود برسیم. برای رسیدن به آرزوها باید به کودک آموخت که به آرزوهای ایمان داشته باش و بدان که قدرتی وجود دارد که آرزوهایت را برآورده می سازد و اقتدارش بسیار عظیم تر از قدرت سایر انسانهاست، این درسی ارزنده است.

یکی دیگر از ارکان قانون تلاش مسئولیت است. هریک از انسانها خود مسئول انتخاب ها، نگرشها و کارهایشان هستند.

سه فعالیت چهارشنبه ها عبارتند از:

- یافتن بازی و سرگرمی درکار
 - کاهش کار
 - جستجو و کشف راههایی که طبیعت به ما کمک می کند.
- طبق کتب کهن هندی کائنات یک لیللاً هستند یعنی محلی برای تفریح و سرگرمی. امروز تصمیم بگیرید با کودک خود هر کاری را به صورت بازی انجام دهید مثلاً با جاروبرقی یک بازی ترتیب دهید که علاوه بر تمیزی منزل تفریح هم کرده باشید چرا که مهم انجام وظیفه است بدون هیچگونه فشاری. با این کار به کودک خود می آموزید که انسان موفق از کار خود لذت می برد. زیرا دریافته است که تنها طریقه همنوایی یا

رهایی در لحظه آسودن است آسودن پیش شرطی برای گسترش درون است. با این کار برای فرزند خود یک نمونه باشید. هنگام هر کاری در منزل آن را شادمانه و به صورت یک تفریح انجام دهید حتی می توانید وقتی کیسه زباله را بیرون می برید آواز بخوانید یا هنگام ظرف شستن شعر بگویید.

بگذارید هسته کانونی کارتان شادمانی باشد.

با رفتارهای زیر می توانید جان را به طور عملی فرا خوانید:

- وقتی می خواهید کار کنید، حال خوشی داشته باشید.
- با اعتماد و راحتی خیال به کارتان بپردازید.
- جسماً به خودتان فشار نیاورید و از خودتان توقعات بیش از اندازه نداشته باشید (مثلاً کار کردن تا دیر وقت شب، اضافه کار، نداشتن زنگ تفریح و استراحت، تغذیه ناکافی یا نرساندن مایعات کافی به بدن).
- تمرین مرتب مراقبه.
- طلب الهام و هدایت، صبر و شکیبایی باشید تا الهام و هدایت به سراغتان بیاید.
- عدم مقاومت در برابر تغییرات یک وضعیت.
- لزومی ندارد که حتماً اوضاع بر وفق مرادتان باشد.
- فرض را بر این نگذارید که خودتان از قبل پاسخ را می دانید.
- این نکات را سر شام مرور کنید تا عادهایی را که می خواهید فرزندتان در خود پرورش دهد تقویت کنید.

۶- پنجشنبه: روز قصد و آرزو

امروز به فرزندانتان می گوئیم:

- هرگاه آرزو یا خواسته ای داری، بذری بکار.
- همه آرزوهای این هفته را به روشنی می نویسیم.
- شیوه؛ بر آوردن آرزوهایمان را به طبیعت بسپاریم را تمرین میکنیم.
- حضور هوشیارانه در لحظه حال، زیرا همه توفیقات در لحظه حال رخ می دهند.

نیک بنگرید که دل به چه می سپارید، زیرا بی تردید صاحبش خواهید شد.

الف والدو امرسون

موفقیت و شکست، تجربه های کاملاً شخصی هستند و بسته به این است که در اعماق وجودمان فکر می کنیم کیستیم و چه مقدار خود را شایسته دست یابی به آرزوهایمان می دانیم. از این رو در نقش والدین می خواهیم محکمترین پایه های حرمت به خویشتن را در فرزندمان پی ریزی نماییم. کودکان باید بیاموزند که آرزو راهی به سوی خداست. و قصد، ابزار اصلی این راه است. آنچه که برای خود قصد می کنید، تعیین کننده چیزی است که بدست می آورید. برای شگفت ساز کردن آینده باید آرزوها و رویاها داشته باشید در غیر این صورت آینده تکرار امروز می شود.

رسیدن به آرزوها آگاهی از خواسته هایتان را می طلبد. به فرزندانتان بیاموزید که هر چه قصدهایشان مشخص تر باشد، آسانتر خواهند توانست زندگیشان را تنظیم کنند. زیرا نظم از ذهن آغاز می شود.

عدم موفقیت در زندگی اصولاً ناشی از ذهن آشفته است. هر گاه آرزوهایمان متناقض باشند پیامهای در هم آمیخته و ناهوشیارانه ای به کائنات می فرستند. مثلاً کسی که آرزومند ثروت است اما مسئولیت خود را نمی پذیرد و از روی ناآگاهی دیگران را ملامت می کند.

سه فعالیت روز پنجشنبه:

- تهیه فهرست یا بیان هر چه مشخص تر آرزوها.
- سپردن آرزو ها به دست کائنات.
- هوشیار ماندن در لحظه حال، زیرا همه ثمرات در لحظه حال به بار می آیند.

بیشتر آرزوها مرحله به مرحله تحقق می یابند بنابراین لازم است همواره در لحظه هوشیارانه حاضر باشیم.

اندیشه هایی در باره قانون قصد و آرزو:

- موهبت هایی را که خواهانید ارج بگذارید. زیرا آرزو راهی به سوی خداست.
- هر رویدادی که امروزتان را بر می آشوبد، بذرش در قصد دیروز کاشته شده بود.
- جان نمی تواند آرزویی را بر آورد، مگر اینکه آن را رها کند.
- هر چه قصدتان مشخص تر و روشنتر و پاکتر باشد، ثمره اش نیز به همان وضوح و روشنی به خودتان باز خواهد گشت.

۷- جمعه: روز عدم دلبستگی است.

امروز به فرزندانمان می گوئیم:

- از ماجراهات لذت ببر...
- جمعه در نقش والدین توافق می کنیم و کارهای زیر را به فرزندانمان به انجام برسانیم:
- درباره " خود راستین " صحبت کنید.
- به آنها نشان دهید که عدم قطعیت می تواند نیکو باشد. لازم نیست انسان از همه پاسخها آگاه باشد.
- به آنها بیاموزید با خسران و حصول، تعادل خود را از دست ندهند.

زندگی سراسر تجربه است. هر چه بیشتر تجربه کسب کنید همانا بهتر.

رالف والدو امرسون

- عدم دلبستگی این نیست که بگوئید اهمیت نمی دهید.
- عدم دلبستگی این نیست که بگوئید چیزی در مسئولیت شما نیست، در حالی که هست.
- عدم دلبستگی این نیست که نیازها و احساسهای دیگران را نادیده بگیرید.
- عدم دلبستگی این نیست که مدام بخواهید خودتان نفر باشید.
- عدم دلبستگی یعنی زیستن از موضع ضمیر، نه از جایگاه خویشتن.

نگرش جهان به شیوه ای عاری از دلبستگی

پایان