

۱۳۹۹۴۳۱
ش ۳

به نام هستی بخش

اسرار معنوی موفقیت

برنامه ۱۴۵ قدمند برای رسیدن به خود شکوفایی

برندن برچار

دکتر علی علی پناهی



سرشناسه	برچارد، برندن - Burchard, Brendon
عنوان و نام پدیدآور	اسرار معنوی موفقیت: برنامه‌ای هدمند برای رسیدن به خودشکوفایی / برندن برچارد؛ مترجم علی‌پناهی
مشخصات نشر	تهران: بهار سبز، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۲۲۴ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۳۸۴-۶۲-۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا	
یادداشت	عنوان اصلی: The motivation manifesto, 2014 - کتابنامه: ص. [۲۲۳].
زبان دیگر	برنامه‌ای هدمند برای رسیدن به خودشکوفایی.
موضوع	انگیزش - خودسازی
شماره افزوده	علی‌پناهی، علی، ۱۳۲۸ - مترجم
بندی کنگره	BF ۵۰۳ / ۳۱۳۹۴ پ ۳
رده‌بندی دیوید	۱۵۳/۸
شماره کتابسناسی	۴۰۳۱۴۵۵



بهار سبز

اسرار معنوی موفقیت

برنامه‌ای هدمند برای رسیدن به خودشکوفایی

نویسنده: برندن برچارد

مترجم: دکتر علی‌پناهی

طراح جلد: کیانوش سعادت‌نژاد

ویراستار: فاطمه آقا‌زاده

امور فنی و هنری: شهیر

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۵

نوبت چاپ: دوم، تابستان ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه

لیتوگرافی: صاحب

چاپ و صحافی: گنج شایگان

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۸۴-۶۲-۸

تهران، خیابان دکتر شریعتی، روبروی ایستگاه متروی قلهک،

کوچه شهید سرافراز، پلاک ۴، واحد ۱

تلفکس: ۳-۲۲۶۲۲۹۰۱؛ کدپستی: ۱۹۴۱۹۳۳۵۸۴

پست الکترونیک: info@baharesabz.ir

آدرس سایت: www.baharesabz.com

حق چاپ محفوظ است.

فهرست مطالب

۷	مقدمه مترجم
---	-------------

۹	مقدمه نویسنده
---	---------------

۲۱	بخش اول: ماهیت انسان
----	----------------------

۲۳	فصل ۱- خودشکوفایی
----	-------------------

۴۷	فصل ۲- ترس
----	------------

۶۷	فصل ۳- انگیزش
----	---------------

بخش دوم: بیانیه‌ای همدردانه بر نهاده

۸۷	برای رسیدن به اوج خودشکوفایی
----	------------------------------

۸۹	فصل ۴- ماده ۱: ما می‌خواهیم با همه وجود و توان زندگی کنیم
----	---

۱۱۵	فصل ۵- ماده ۲: ما می‌خواهیم برای زندگی خود برنامه داشته باشیم
-----	---

۱۳۷	فصل ۶- ماده ۳: ما با تمایلات نفسانی خود مبارزه می‌کنیم
-----	--

فصل ۷- ماده ۴: ما خود را باور داریم و با اطمینان خاطر به سوی موفقیت

۱۴۷	گام برمی‌داریم
-----	----------------

فصل ۸- ماده ۵: ما باید سپاسگزار حیات خود باشیم و از زندگی

۱۵۹	لذت ببریم
-----	-----------

۱۷۱	فصل ۹- ماده ۶: ما شأن الهی خود را زیر پا نمی‌گذاریم
-----	---

فصل ۱۰ - ماده ۷: ما عشق و محبت را گسترش خواهیم داد. ۱۸۷

فصل ۱۱ - ماده ۸: ما می خواهیم الهام بخش عظمت و بزرگواری انسان ها

باشیم. ۲۰۱

فصل ۱۲ - ماده ۹: ما می خواهیم سرعت زندگی را کم کنیم تا به آرامش

برسیم. ۲۱۵

پیرایه منابع ۲۲۳

مقدمه مترجم

آن گس است مل و ناز که اشارت داند

نکته‌ها هست بسی، محرم اسرار کجاست

حافظ

دست خلقت قابلیت‌هایی بس گران در وجود انسان به ودیعه نهاده و مهلتی نه چندان طولانی نیز در اختیارش قرار داد تا با سعی و تلاش خود این قابلیت‌ها را شکوفا سازد و بدین ترتیب به رشد و تعالی برسد. برای تحقق این امر، به جای آن که به امید مدد عوامل بیرونی بنشینیم، باید به درون خویش بنگریم، گنج وجود خود را دریابیم و کار را نیز از همان جا آغاز کنیم.

تا رهی از مَنّت هر ناسزا

از درون خویشتن جو چشمه را

علی علی‌پناهی

Alipanahi2004@yahoo.com

مقدمه نویسنده

تأملی در مورد قاصد حیات‌های انسان

کسانی که مصمم به رسیدن به برتری و عظمت هستند، روزی باید در مقابل آیینه بایستند و از خود بپرسند: «وقتی من به جسارت شیر به ما داده شده، چرا باید مانند موش زندگی کنیم؟»

باید صادقانه به چشمان خسته خود بنگریم و این موضوع را واکاوی کنیم که: چرا این همه عمر خود را تلف و دائم شکایت می‌کنیم؟ چرا از این که هویت واقعی خودمان را به جهانیان نشان دهیم مُرد هستیم؟ چرا به سرعت دست از تلاش برمی‌داریم و به نقش کوچکی از خود رضایت می‌دهیم؟

باید از خودمان بپرسیم: چرا در رقابت‌های دیوانه‌وار با انسانیت اجتماعی شرکت می‌کنیم و به خودمان اجازه می‌دهیم در پیچ‌وخم‌های بی‌ارزش اجتماعی گرفتار شویم و به حداقل کامیابی رضایت دهیم، در حالی که خداوند به همه ما آزادی و توانایی بی‌کران، جسارت فراوان، اراده، خلاقیت و استقلال رأی داده است؟ باید از خودمان بپرسیم: کی و چه زمانی آماده تعالی و رفتن به سطح بالاتری از حیات انسانی و هستی خودمان خواهیم شد؟

وقتی ضرورت ایجاب می‌کند تا در رابطه با مسائل انسانی چنین سؤالاتی را مطرح و باورها و رفتارهایی را که ما را محدود کرده‌اند، رها کنیم و یک‌بار دیگر

تمام قابلیت‌هایی را که خداوند در وجود ما نهاده در نظر بگیریم، جایگاه بلند و رفیع بشری ایجاد می‌کند تا بر آن انگیزه‌هایی تأکید کنیم که ما را مجبور می‌کنند توانایی‌های مان را به کار گرفته و از کسانی که مانع شور، نشاط، رشد و خوشبختی ما می‌شوند فاصله بگیریم.

ما باید بر توانمندی‌ها و آزادی‌های خودمان تأکید کنیم.

بن‌واعتیت‌های مسلم و بدیهی را بپذیریم که تمام انسان‌ها، اعم از زن و مرد برابر خلق شده‌اند، اگرچه به خاطر تفاوتی که در خواسته‌ها، انگیزه‌ها، تلاش‌ها و مدت‌ها وجود دارد، زندگی یکسانی ندارند. در ضمن، خداوند به ما حقوق مسلمی داده که از جمله آن‌ها حیات، استقلال رأی و جست‌وجوی خوشبختی است، اما باید هشیار باشیم تا قواعد این زندگی توأم با خوشبختی و استقلال رأی را به دست آوریم. ما برای باوریم که بزرگ‌ترین قدرت انسان این است که می‌تواند مستقل اندیشیدن، اصرار کند و اهداف و دلبستگی‌ها و اعمال خاص خودش را داشته باشد. از آن‌جا که در فطرت انسان غریزه طبیعی برای آزادی عمل و استقلال رأی وجود دارد، گرایش درونی برای رفتن به مسیر خود، حکم بیولوژیک برای رشد و تعالی انسان است. انگیزه مهم انسان این است که آزاد و رها از وابستگی‌ها باشد، هویت واقعی خود را آشکار کند و رؤیاهای خود را بدون هرگونه محدودیتی پیگیری کنند. تا آن‌جا که آزادی انسانی نامیده می‌شود تجربه کند.

برای حفظ این حقوق و این استقلال رأی، همه انسان‌های مارتان باید تلاش کنند تا تحت تأثیر ترس، سنت‌ها و یا خواسته توده‌های مردم قرار نگیرند. ما باید بر زندگی خود مسلط باشیم و هرگاه گرفتار افکار و اعمال مخرب و منفی شدیم، مسئولیم این افکار و اعمال را اصلاح کنیم و عادات جدیدی بسازیم تا مبنایی باشند برای زندگی توأم با استقلال رأی، سعادت و رفاه بیشتر. ما باید توانمندی‌های مان را شکوفا کنیم و افکار و نوع تعامل خود را با

مردم جهان بهبود بخشیم.

وقتی خودمان دائم به خود ظلم می‌کنیم و فشارهای اجتماعی نیز توان و آزادی ما را سلب می‌کند، حق - یا وظیفه - ماست که چنین زندگی را رها کرده، به دنبال زندگی جدیدتری باشیم تا بتوانیم با فراغ بال دروازه‌های عظمت و بزرگی را پشت‌سر بگذاریم.

ما به اندازه کافی صبر کرده‌ایم و به امید این که روزی کسی یا بخت و اقبال از راه برسد و خوشبختی را برای ما به ارمغان بیاورد، نشستیم. اما یادمان باشد که هیچ عامل بیرونی نمی‌تواند ما را نجات دهد، بلکه لحظه سرنوشت‌ساز در اختیار خود ماست که با با همین وضع به زندگی ادامه دهیم یا به سطح بالاتری از هشیاری و شادمانی برسیم. در این دنیای بیمار و پر آشوب، باید صلح و آرامش را در درون خود جست‌وجو کنیم و انسانی شویم متکی به نفس تا زندگی را آن‌گونه که شایسته آنیم، خلق کنیم.

البته این امر مستلزم تلاش بسیار است، چرا که گذشته ما پر از آسیب‌هایی است که ریشه در خواسته‌های کورکورانه ما دارند، خواسته‌ها و آرزوهایی که می‌خواهیم مورد پسند دیگران باشند، کسانی که ما خبر دارند و نه از توانایی‌ها و قابلیت‌های ما. به همین دلیل خودمان را عظیم‌نگه داشته‌ایم، فراموش کرده‌ایم که باید خواسته‌ها و معیارهای مشترکی داشته باشیم، درحالی‌که اغلب اوقات نمی‌توانیم آرزوها و رؤیاهایمان را بیازماییم. در نتیجه تحت تأثیر روزمرگی‌ها قرار داریم، به‌طوری‌که دیگران باید بگویند - چه کسی هستیم و چه کاری باید انجام دهیم. به همین دلیل زندگی ما دستخوش خواسته‌های افراد نادان می‌شود. اگر آن قدر شجاع باشیم که اشتباهاتمان را بپذیریم، در این صورت امکان دارد بفهمیم چه کوتاهی‌هایی کرده‌ایم. در نتیجه، مسیر جدید و روشنی به روی ما گشوده خواهد شد.

بنابراین بیاید زندگی خود را اصلاح کنیم. بیاید روبه‌روی آینده بایستیم و

با خودمان صادق باشیم. بیاید صرف‌نظر از آنچه پیش روی خود می‌بینیم، با استفاده از واقعیت‌ها و اظهاراتی که همه آن را قبول دارند، رهایی و استقلال خود را اعلام کنیم.

ما اغلب اوقات در ورطه ناآگاهی گم شده‌ایم. معمولاً امکانات و برکاتی که اطرافمان را فرا گرفته‌اند و مهم‌تر از آن، اهمیت و ارزش لحظه حال را نادیده می‌گیریم. به همین دلیل ترجیح می‌دهیم جای دیگری باشیم و به کار دیگری فکر کنیم، به طوری که گویی در زمان دیگری و در لحظاتی غیر از لحظه حال که لحظه شاد بودن و تسلط است، زندگی می‌کنیم. ما فراموش کرده‌ایم که دشمن طبیعی زندگی، مرگ نیست که با ما بسیار فاصله دارد، بلکه جدایی و درک نکردن زندگی در لحظه حال است. اگر بخواهیم آزاد باشیم و با همه وجود زندگی کنیم، باید تصمیم بگیریم اهمیت وجود در لحظه حال حضور داشته باشیم. تصمیم بگیریم چه کسی می‌خواهد باشیم، چه رسالتی برعهده داریم و نسبت ما با جهان خلقت چیست. بدین آگاهی دقیق، نه تنها نمی‌توانیم با دیگران و حتی با خودمان رابطه برقرار کنیم بلکه نمی‌توانیم مقتضیات لحظه حال را درک کنیم. به همین دلیل اعلام می‌کنیم ما می‌خواهیم با همه وجود و با همه توان زندگی کنیم.^۱

ما خود را تسلیم زندگی روزمره کرده‌ایم. در اوج آشنایی با بی‌درپی راه خود را برای رسیدن به آرزوها و رؤیاهای بلندمان گم کرده‌ایم. به نظر می‌رسد نمی‌توانیم خود را آزاد و رها کنیم، چرا که غرق نیازهای کاذب و درعین حال پرجاذبه‌ای شده‌ایم که به تمام خواسته‌های دیگران واکنش نشان بدهیم. به هر سو کشیده می‌شویم و خیلی جلدی به دنبال امور پوچ اما به ظاهر مهم هستیم و اغلب اوقات هم نمی‌توانیم زندگی خود را با نیازهای کسانی که آن‌ها را دوست

داریم، هماهنگ کنیم.

اغلب نمی‌دانیم به دنبال چه هستیم، کار می‌کنیم تا روز را به شب برسانیم، در حالی که این کار ربطی به زندگی ما ندارد. هدف روشن و جدی در زندگی نداریم - از آغاز صبح مشتاق کار نیستیم و برنامه‌ای برای آن نداریم. زندگی پر از شوق پرانرژی و رضایت خاطر از آن کسانی است که زندگی خود را آگاهانه طراحی می‌کنند. به همین دلیل، هم‌اکنون اعلام می‌کنیم که: ما می‌خواهیم برای زندگی خودمان برنامه داشته باشیم.^۱

گویی هرگاه می‌خواهیم از آسایش و رفاه خود بگذریم، هرگاه تصمیم می‌گیریم هشیار باشیم، در این دنیای وانفسا به کسی محبت کنیم، هرگاه می‌خواهیم موقعیت سرمان را نادیده بگیریم و حرکت جدیدی انجام دهیم، هرگاه می‌خواهیم به خاطر رسیدن به جایگاهی ارزشمند دست به تلاش و کوشش بزنیم، چیزی در درون ما نمی‌گذرد. مسیر فطری خود را به سوی کمال طی کنیم، لذا زوزه می‌کشد و ناله سر می‌دهد.

هرگاه می‌خواهیم به سوی رشد و بالندگی پیش برویم، نفس شیطانی ما را مملو از ترس و نگرانی می‌کند. تقدیر و سرنوشت وابستگی به این دارد که چقدر نفس خود را که به صورت تردید و دودلی خودمان می‌کند، می‌شناسیم و هر روز چقدر در مبارزه با آن پیروز می‌شویم. اگر بر نفس خود تسلط نشویم، اسیر ترس و نگرانی خواهیم شد. اما اگر بتوانیم بر نفس خود غلبه کنیم، عظمت و بزرگی در انتظار ما خواهد بود. به همین دلیل اعلام می‌کنیم که: ما با تمایلات نفسانی خود مبارزه می‌کنیم.^۲

ما به اندازه‌ای که در توانمان هست رشد نمی‌کنیم. گویی در حال درجا زدن هستیم و آن قدر توقف می‌کنیم تا ما را متوجه کنند کجا هستیم، چه رویاهایی

در سر داریم، حرکت کنیم و خودمان را کاملاً برای محبت به دیگران و برای زندگی آماده کنیم. ما منتظریم تا جرئت و شهامت در ما جوانه بزند، یا آن‌که جامعه توانمندی‌های ما را فعال کند. ما فراموش کرده‌ایم که جرئت و شهامت یک انتخاب است و هرگز نباید از مردمی که خودشان ترسو هستند انتظار داشته باشیم به ما جسارت حرکت بدهند. اغلب ما فراموش کرده‌ایم که درخت است، نحول از دیگران کمی احمقانه است. اگر قبل از آماده شدن شرایط یا قبل از رضایت خود فرد، هر اقدامی صورت بگیرد، غیرمعقول و شتابزده است. یادمان باشد که شخصیت ما عبارت است از مجموعه اعمال ما، نه مجموعه آرزوهای ما. در هر حال، میزان دقت و نظم عملی ماست که ما را نجات می‌دهد، موجب می‌شود رشد کنیم، اوج بگیریم و تعالی پیدا کنیم. بنابراین نباید اهمیت این لحظه را نادیده بگیریم، زیرا از ما انتظار دارد تا کار اساسی و مهمی انجام دهیم. به همین دلیل، باید هم‌اکنون اعلام کنیم که: ما با اطمینان خاطر به‌سوی موفقیت گام برمی‌داریم^۱.

ما خسته و بی‌رمق شده‌ایم. چهره‌ها عبوس و انزده به‌نظر می‌رسند. لحن گفت‌وگوها حاکی از تسلیم و سکوت است، مانند شکر که گسست خورده و وامانده دائم ناله می‌کنیم و گویی نفس‌های آخر خود را می‌کنیم. سلامت و رفاه خود را فدای مال دنیا می‌کنیم. عقل و شعور ما در خدمت موانع دنیوی قرار گرفته است. به همین دلیل، عده‌ای نسبت به زندگی و حتی نسبت به دیگران بی‌اعتنا و دلسرد شده‌اند. آن جنب‌وجوش و انرژی‌ای که از این مردم توانمند و مستعد انتظار می‌رود چه شده است؟ چرا صدای شور و نشاط زندگی را کمتر می‌شنویم؟ آن انسان با شور و هیجانی که باید با شور و شوق زندگی کند، کجاست؟ کجا هستند آن افرادی که از هیبت و جاذبه و موفقیت سرشار بودند؟

کجاست آن لذتی که از خود زندگی دیده می‌شد؟ ما باید دیدگاه خودمان را نسبت به زندگی عوض کنیم. رسالت اصلی ما باید این باشد که در زندگی معجزه کنیم. به همین دلیل اکنون اعلام می‌کنیم که: ما باید سپاسگزار حیات خود باشیم و از زندگی لذت ببریم.^۱

وقتی در زندگی با مشکلات روبه‌رو می‌شویم، خیلی راحت تسلیم می‌شویم. بسیاری از مردم شخصیت و صداقت خود را بدون هیچ مقاومتی رها می‌کنند، گرچه بکبر و خودبستگی نمی‌گذارد متوجه این نکته شوند. بسیاری از ما تصور می‌کنیم خیلی قوی هستیم، اما وقتی خوب به زندگی نگاه می‌کنیم، می‌بینیم زمانی که اطرافیان را می‌خواهند که قوی و استوار باشیم و یا درست زمانی که دستیابی به رویاهایمان نزدیک است، شانه خالی می‌کنیم و دست از تلاش برمی‌داریم. یا به خاطر رضایت دیگران حرف می‌زنیم و یا آنچه که قلباً به آن باور داریم نمی‌گوییم. اما آسانی اصالت دارند که اجازه نمی‌دهند فقر و درماندگی باعث شود هویت خود را فراموش کنند. ما نباید به دنبال هوس‌هایی باشیم که باعث تزلزل و بی‌رحمی و گدلی ما می‌شوند. بلکه برعکس باید در مقابل ضعف و زبونی محکم بایستیم. شجاع و نسبت به عشق کاملاً وفادار باشیم و چنان شخصیتی داشته باشیم که ارزش‌های متعالی ماست. استقلال عمل و موفقیت متعلق به کسانی است که در مقابل هوس و هوس خود محکم و استوار می‌ایستند. به همین دلیل اکنون اعلام می‌کنیم که: ما شأن الهی خود را زیر پا نمی‌گذاریم.^۲

ما توجه نداریم که عشق ورزیدن و محبت دیدن خواست خداوند است، لذا به جای آن که با همه وجود عشق بورزیم، نسبت به آن بخل می‌ورزیم. تحت تأثیر این سخن غیرمنطقی قرار داریم که می‌گوید: «مراقب قلبت باش» و تصور

می‌کنیم که عشق دشمن دارد و باید مراقب آن باشیم. وقتی رنجیده‌خاطر می‌شویم، احساس می‌کنیم که عشق به‌نحوی کمرنگ شده است. اما ناراحتی و رنجش‌خاطر ربطی به عشق ندارد و عشق مستقل از آن است. درواقع این منیت ماست که آسیب دیده است، نه عشق. عشق امری آسمانی است، همه‌جا وجود دارد و فراوان و رایگان است. عشق نیرویی معنوی است که در هر لحظه از زندگی کائنات در درون ما، درون دشمنان ما، درون خانواده‌های ما و انسان‌های دیگر جاری است. عشق هرگز از زندگی ما غایب نبوده است. عشق محدود، قلب یا روابط ما نیست. بنابراین به تملک کسی در نمی‌آید و نابود نیز نمی‌شود. این ما هستیم که شناختی کم و ناقص از عشق داریم. به‌همین دلیل به خودمان آسیب می‌زنیم. لذا باید رشد کنیم و دریابیم که باید خود را از آسیب‌های گذشته رها کنیم و با دیگر قلب خود را به روی عشق بگشاییم تا توانایی فوق‌العاده پیدا کنیم. باید از نظر عاطفی آغوش خود را به روی جهان هستی بگشاییم، بدون این‌که نگران باشیم آسیبی به ما وارد می‌شود و بدون این‌که انتظار محبت متقابل داشته باشیم. این روح شهامت و شجاعت است. به‌همین دلیل، هم‌اکنون اعلام می‌کنیم نه: «ما عشق و محبت را گسترش خواهیم داد»^۱.

نسل به نسل حد و مرز ایده‌آل‌ها و فضیلت‌های انسانی را محدودتر می‌شود. به تدریج زمره خودشیفتگی جای حرکت جمعی به سوی صلح و شرف و فداکاری را گرفته است. به جای آن‌که استعدادها و نگاه‌ها بر رشد مهارت افراد و حقوق اجتماعی متمرکز باشد، بر لذت‌های جنسی و شور و هیجانات فردی توجه می‌شود. معمولاً هیچ کاری به خطای دیگران نداریم. از خودمان یا دیگران انتظار صداقت، فضیلت و یا محبت نداریم. مدیریت و هدایت در

سرتاسر جهان دچار مشکل شده است. ظهور مردم بی تفاوت، فقر بی حساب و غیرقابل توجیه، حرص نامعقول و نابودکردن جهان از طریق جنگ و بمب‌گذاری بسیار عادی شده است.

مردم بسیاری هستند که می‌ترسند خواسته‌های خود را اعلام کنند، دل و جرئت رهبران بزرگ روزگار گذشته در مدیران کشورها دیده نمی‌شود، به همین دلیل نمی‌توانند انسان‌های بی‌هدف را دچار چالش‌های جسورانه و بزرگ کرده، آن‌ها را برای کمک به دیگران برانگیزند. باید بهتر از این عمل کنیم. باید از این دنیایی که لحاظ خلاقیت فاسد و فلاکت‌بار است، عده‌ای مردم شجاع و شریف حرکت کنند و مسیر چهار را تغییر دهند. اقدامات ما تاریخ را تحت تأثیر قرار خواهد داد، لذا بیایید زندگی خود را هدفمند کنیم و انسان‌های بزرگی شویم. به همین دلیل، هم‌اکنون اعلام می‌کنیم: ما می‌خواهیم برای انسان‌ها الهام‌بخش عظمت و بزرگواری باشیم!

در هر کاری شتاب رکن اصلی شد، به‌طوری‌که نمی‌توانیم لحظه‌ای درنگ کنیم و از آرامش، زیبایی و شگفتی لحظه $\rightarrow$ را از دست ببریم. بیشتر مردم به گونه‌ای زندگی می‌کنند که هیچ درکی از خود زندگی و محیط خود ندارند، به‌طوری‌که گویی ویژگی‌های لحظه حال را نه می‌بینند و نه می‌شنوند. قرار نیست اصل زندگی را از دست بدهیم، اما عملاً این امر اتلاف می‌افتد. در نتیجه همه ما خسته و کوفته، پر از استرس و محروم از لحظه حال، روزگار سپری می‌کنیم. خسارت این کار نیز بسیار سنگین است.

تمام لحظات گرفتار سرعت، نگرانی و هراس هستیم و روزهای پرتلاشی را سپری می‌کنیم. همه این موارد باعث می‌شوند که از زندگی هیچ لذتی نبریم. بسیاری از مردم به‌سختی به‌خاطر می‌آورند که آخرین بار چه زمانی از ته دل

خندیده‌اند، چه زمانی با همه وجود ابراز محبت کرده‌اند و چه زمانی پایکوبی و شادی کرده‌اند و آن چنان آواز خوانده‌اند که اشک شادی از چشم آن‌ها سرازیر شده و چنان اوقات خوشی داشته‌اند که برای آن‌ها خاطره شده است و لحظاتی را با همه وجود سپری کرده‌اند.

لذا ما باید سرعت زندگی را کم کنیم، نه به این دلیل که در لحظه حال باشیم، بلکه لحظه حال را آن چنان طولانی کنیم که واقعاً آن را حس کنیم. زندگی را باید با شور و شوق و با همه وجود احساس کرد، به‌طوری‌که لحظات آن ارزشمند و صمیمی شوند. قرار است امروز طوری از زندگی لذت ببریم که گویی در کرانه تازمان، در مسیر هوای خنک ایستاده‌ایم. به‌همین دلیل، هم‌اکنون اعلام می‌کنیم که: «ما می‌خواهیم شتاب زندگی را کم کنیم تا به آرامش برسیم».

بسیاری از ما خودمان این مسائل را در زندگی ایجاد کرده‌ایم، اگرچه وقتی متوجه وجود آن‌ها می‌شویم، در پی تغییر شرایط بسیار عادی برمی‌آییم؛ اهداف واقعی تعیین می‌کنیم و درصدد تحقق آن‌ها برمی‌آییم. اما از ترس از دست‌دادن موقعیت خود، کم‌کم خواسته ما بگسسته می‌بازد، اراده‌مان سست می‌شود، و حتی تلاش‌های احتمالی ما هم به دلیل بی‌تفکری خاطر ما یا انتقاداتی که بر ما می‌شود، ضعیف می‌شود. در نتیجه عصبانی می‌شویم و شکوه می‌کنیم که چرا زندگی این‌قدر مشکل شده است، غافل از آن‌که بیشتر انرژی‌های منفی که زندگی ما را فرا می‌گیرد، به‌خاطر آن است که از مشکلات بدیهی تغییر فرار می‌کنیم.

اگر دقت کنیم در تاریخ بشر فقط دو موضوع وجود دارد که دائم تکرار می‌شود: تلاش و پیشرفت. لذا نباید انتظار داشته باشیم اولی (یعنی تلاش) از

بین برود، زیرا در این صورت دومی هم وجود نخواهد داشت. بنابراین باصراحت بگوییم که راحتی و آسایش حکم شایسته‌ای بر سرنوشت ما نیست.

در ضمن نمی‌توانیم اجازه دهیم زنان و مردان بی تفاوت و کوتاه فکر، آینده ما را تباه کنند. نباید بگذاریم فشارهای اجتماعی استعدادها و قابلیت‌های ما را از بین ببرند. حتماً گه‌گاه به دیگران گفته‌ایم که نظر آن‌ها برای ما اهمیتی ندارد و یا تساوت‌های آن‌ها برای ما قابل توجه نیست. در بسیاری از موارد از دیگران گله کرده‌ایم، به آن‌ها التماس کرده‌ایم، یا یادآوری کرده‌ایم که شرایط ما را ناچار می‌کند زندگی خود را بهبود بخشیم. از آن‌ها خواهش کرده‌ایم لطف کنند و مهربان‌تر باشند و من به بیشتری به ما برسانند. از آن‌ها خواسته‌ایم به‌عنوان خویشاوند ما در مقابل کسانی که مانع تحوّل ما هستند، در کنار ما باشند. با این وجود اغلب اوقات آن‌ها صدای ما را نشنیده‌اند. آن‌گاه که برای ما لحظات بسیار مهمی بوده، یا سخن ما را درنگ کرده‌اند و یا از حمایت ما خودداری و یا ما را ناامید کرده‌اند. بنابراین دیگر نباید منتظر حمایت یا تأیید آن‌ها باشیم. ما باید آن‌ها را مانند بقیه انسان‌ها بدانیم، البته نه مانند دشمنان خود، بلکه مانند دوستان خوب خود.

اکنون باید بیدار شویم و متوجه شویم که شور و نشاط برای رهایی از قیدوبندها برای همه ما وجود دارد. درک بیشتر، قدرت بیشتر، عشق بیشتر و نعمت فراوان برای همه وجود دارد. اما دستیابی به آن‌ها به دستان مسئولیتی که می‌پذیریم بستگی دارد، زیرا فقط دو چیز می‌تواند زندگی ما را سحول کند: پدیده جدیدی وارد زندگی ما شود و یا در درون ما اتفاق جدیدی بیفتد. توصیه می‌کنم برای تغییر سرنوشت خودتان به امید شانس ننشینید، بلکه اعلام می‌کنم خودتان باید شجاعت تحوّل را داشته باشید.

لذا ما، به عنوان انسان‌های آزاد، مستقل و باوجدان، از خالق خود می‌خواهیم به ما آن توانایی را بدهد که با اراده خود زندگی کنیم و تلاش کنیم

تا تقدیر خود را رقم بزنیم. تأکید می‌کنیم که زندگی ما وابسته به هیچ چیزی نیست. اعلام می‌کنیم کسانی را که به ما ستم کرده‌اند و به ما آسیب رسانده‌اند بخشیده‌ایم و هیچ‌گونه ارتباط اجتماعی با آن‌ها نداریم. به‌عنوان انسان‌های صاحب اراده این توانایی را داریم تا تمام قابلیت‌های خود را به‌کار بگیریم، رؤیاهای خودمان را تحقق ببخشیم، به صلح و آرامش برسیم و ثروت خلق کنیم. کسانی را که با ما همدردی می‌کنند صادقانه دوست داریم، بدون نگرانی از چری به دیگران کمک کنیم، برای رشد و تعالی خودمان تلاش کنیم، در امور خیریه اجتماعی شرکت کنیم، و تمام کارهایی را که انسان‌های مستقل و باانگیزه می‌توانند انجام آن‌ها را دارند، انجام دهیم. برای گسترش و پیشبرد این اعلامیه به حمایت و عنایت خداوند اطمینان کامل داریم و برای تحقق این اعلامیه با زندگی، سرزندگی و شرافت خود پیمان می‌بندیم.