

مقدمه

«سبک زندگی» از موضوعات جذاب برآمده از تمدن و فرهنگ غربی است که در سایر فرهنگ‌ها، باید ویژگی‌ها و شاخص‌های آن مورد تطبیق و بررسی مجدد قرار گیرد. این نوع تأمل‌ها به اصل موضوع سبک زندگی لطمه‌ای وارد نمی‌سازد، بلکه زمینه بالندگی آن را در بستر فرهنگ مورد مطالعه فراهم می‌سازد. این مقاله بر آن است تا الگوی سبک زندگی یکی از رهبران مدعی معنویت، صلح و دوستی جهانی را، که در قلمرو عرفان‌های کاذب به‌شمار می‌آید و هوادارانی در سطح جهان و کشور ما نیز دارد، استخراج و مورد ارزیابی قرار دهد.

مفهوم سبک زندگی

معادل واژه «سبک» در زبان عربی، «اسلوب» و در زبان انگلیسی «style» است. عبارت «سبک زندگی» (life style)، اولین بار در روان‌شناسی توسط آلفرد آدلر در سال ۱۹۲۹ به‌کار برده شد. این عبارت، برای توصیف ویژگی‌های زندگی آدمیان به‌کار می‌رود. در کتاب‌های لغت انگلیسی، این واژه در معانی کم‌وبیش مشابهی به‌کار برده شده است: «روش نوعی زندگی فرد، گروه یا فرهنگ را سبک زندگی گویند» (ویستر، ۱۳۷۹، ص ۲۷۲). «روشی که یک فرد یا گروهی از مردم براساس آن کار و زندگی می‌کنند: یک زندگی سالم و راحت، بخش سبک زندگی (= بخشی از آن که با لباس‌ها، فرصت‌ها، عادات... ارتباط دارد)» (آکسفورد، ۱۳۸۱، ص ۷۴۳).

این واژه در معنای اصطلاحی، مفهومی است که با انتخابی شدن زندگی روزمره معنا می‌یابد. در دنیای امروز، سبک زندگی راهی برای تعریف ایستارها، ارزش‌ها و همچنین نشانگر ثروت و موقعیت اجتماعی افراد است (فاضلی، ۱۳۸۲، ص ۱۷۹ و ۱۸۰). سبک‌های زندگی، مجموعه‌ای از ارزش‌ها، طرزتلقی‌ها، شیوه‌های رفتار، حالت‌ها و سلیقه‌هایی است که در بیشتر مواقع، در میان یک جمع ظهور می‌کند و شماری از افراد، صاحب یک نوع سبک زندگی مشترک می‌شوند و اغلب مالک یک نوع سبک زندگی خاص می‌شوند (مهدی‌زاده، ۱۳۹۰). آدلر از این اصطلاح، برای اشاره به حال و هوای زندگی فرد استفاده کرد. سبک زندگی هدف فرد، خودپنداره، احساس‌های فرد نسبت به دیگران، و نگرش فرد نسبت به دنیا را شامل می‌شود (فیست جی، ۱۳۸۴، ص ۹۷).

سبک زندگی عبارت است از: الگوی همگرا، یا مجموعه منظمی از رفتارهای درونی و بیرونی، وضع‌های اجتماعی و دارایی‌ها که فرد یا گروه بر مبنای پاره‌ای از تمایلات و ترجیح‌ها و در تعامل با

نقد و بررسی سبک زندگی از منظر دالایی لاما

mazarbayejani@rihu.ac.ir

Mojtabafeizi2000@yahoo.com

مسعود آذربایجانی / دانشیار پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

مجتبی فیضی / دانشجوی دکتری مدرسی معارف اسلامی دانشگاه معارف اسلامی

دریافت: ۱۳۹۳/۲/۲۸ - پذیرش: ۱۳۹۳/۶/۲۰

چکیده

این پژوهش با رویکرد نظری و تحلیل محتوا، بر آن است تا الگوی سبک زندگی از دیدگاه دالایی لاما (ی چهاردهم)، رهبر بوداییان تبت را از میان آثار وی استخراج و مورد نقد و ارزیابی قرار دهد. دالایی لاما در سبک زندگی، بر چند اصل اساسی تأکید دارد. از نظر وی، شادی هدف زندگی است و باید تمامی فعالیت‌ها و برنامه‌ها در راستای این هدف سامان یابد. همدردی با دیگران براساس مهرورزی عام، زمینه آرامش و نشاط زندگی را فراهم می‌کند. تمرین آیات هشت‌گانه و مراقبه روزانه، معرفت نفس و گیاه‌خواری، از آموزه‌های وی در سبک زندگی به‌شمار می‌آید. این تعالیم براساس آئین بودایی ارائه شده است. اشکال اساسی تعالیم وی در سبک زندگی، منبعث از اخلاق سکولار و منعزل از مبنای و اهداف ماورایی است. نتایج این تحقیق، گویای این است که گرچه همسویی خاصی در توصیه به برخی عادت‌واره‌ها با آموزه‌های اسلامی مشاهده می‌شود، اما این آموزه‌ها فاقد پشتوانه اصیل متکی به وحی و غیرقابل اتکا می‌باشد.

کلیدواژه‌ها: سبک زندگی، دالایی لاما، آیین بودا، مهرورزی، زندگی شاد، مراقبه.

بودا این اصل مهم مفروض و مسلم است که «انسان» نجات‌دهنده نوع خویش است و درحقیقت، بودا مذهبی بدون خدا به وجود آورده است» (الدنبرگ، ۱۳۷۳، ص ۶۹).

### ب. چهار حقیقت باشکوه و هشت راه عالی مرتبه

بودا با پیمودن راه هشت‌گانه عالی، به چهار حقیقت عالی رسید؛ یعنی به شناختن رنج، خاستگاه رنج، رهایی از رنج، و راه رهایی از رنج. مقصد این راه نیروانه است (پاشایی، ۱۳۶۸، ص ۲۵). او آگاه شد که:

۱. هر آنچه به هستی می‌گراید، محکوم به رنج و درد بی‌پایان است؛ ۲. مبدأ این رنج، تولد و پیدایش است؛ ۳. ایستادن گردونه مرگ و حیات موجب رهایی از رنج خواهد بود. به عبارت دیگر، بایستی این رنج را فرونشاند؛ ۴. راهی که به سوی آزادی مطلق می‌رود، هشت‌گانه است. این چهار حقیقت شریف بودایی، شالوده آیین بوداست (شایگان، ۱۳۷۵، ج ۱، ص ۱۴۲). تلاش برای رسیدن به نیروانه، همراه با شناسایی و آزادی است (پاشایی، ۱۳۶۸، ص ۲۵). پس شیوه عملی که در راه میانه باید پیمود، به هشت بخش تقسیم می‌شود که در مجموع، به راه هشت‌گانه شریف معروف است. این هشت بخش، مراحل یا مراتبی نیستند که یک به یک باید پیمود، بلکه اینها مشخصات و ویژگی‌های زندگی روزانه هستند که باید به آنها عمل کرد و باید همه را با هم درک کرد و فهمید (موحیدیان عطار و رستمیان، ۱۳۸۶، ص ۱۴۶). بنابراین، چهارمین حقیقت به مسیر یا راه میانه مربوط است که به آزادی منتهی می‌شود. راه میانه زندگی، آرام و بدون دغدغه است که از طریق آن، شخص خردمند از امواج ریاضت‌کشی افراطی و لذت‌پرستی پرهیز می‌کند (همان، ص ۱۴۵).

راه رهایی از رنج: «این راه همان راستی و درستی در شناخت [درست] در اندیشه [درست]، در گفتار [درست]، در کردار [درست] در زیست [امرار معاش درست]، در کوشش [درست]، در آگاهی [درست] و در یكدلی [درست] است»، که همان راه هشت‌گانه عالی است (پاشایی، ۱۳۶۸، ص ۲۶ و ۲۷)، که به‌وسیله آنها می‌توان از رنج بودن رهایی یافت و خویش را از دایره وجود آزاد ساخت.

برای رهایی از رنج، باید در ابتدا سه گام سازنده (رفتار) را تمرین کرد که همان راستی و درستی در گفتار، کردار، و زیست است. سپس باید به «بازسازی ذهن» پرداخت که همانا سیر در عوالم درونی است؛ یعنی به راستی و درستی در کوشش و آگاهی و یكدلی توجه کرد. پس از طی این مراحل، انسان به «شناسایی و رشد و معنویت» می‌رسد که همانا «شناخت درست» و «اندیشه صحیح» است (نصری، ۱۳۷۱، ص ۴۴ و ۴۵؛ یاسپرس، ۱۳۵۳، ص ۲۳۲). درست در اینجا، به معنای توجه موهوم بودن و ناپایداری، همه چیز و در نتیجه، ترک دلبستگی‌ها پی می‌برد (مظاهری‌سیف، ۱۳۸۹، ص ۱۲۱).

شرایط محیطی خود ابداع یا انتخاب می‌کند. اجمالاً، سبک زندگی، الگو یا مجموعه نظام‌مند کنش‌های مرجح است (مهدوی کنی، ۱۳۸۷، ص ۷۸). «سبک زندگی نظام‌واره و سیستم خاص زندگی است که به یک فرد، خانواده یا جامعه با هویت خاص اختصاص دارد. این نظام‌واره، هندسه کلی رفتار بیرونی و جوارحی است و افراد، خانواده‌ها و جوامع را از هم متمایز می‌سازد» (شریفی، ۱۳۹۱، ص ۱۴۶). «شیوه‌ای نسبتاً ثابت که فرد اهداف خود را از آن طریق دنبال می‌کند» (کاوایی، ۱۳۹۱، ص ۱۶).

### فرقه لامائیسیم

اگرچه دلایی لاما به‌عنوان رهبر همه بوداییان شناخته می‌شود، اما در واقع وی رهبر فرقه لامائیسیم می‌باشد. از این رو، در این مجال اشاره به جایگاه این فرقه ضروری است.

«بودیسم» سه شاخه اصلی دارد: مهاییانه، هینایانه و وجریانا. شاخه سوم، کوچک‌ترین شاخه بودیسم است که به دلیل پذیرش وسیع آیین‌های جادویی و کهانت و توت‌پرستی، به بودیسم خرافاتی و جادویی شهرت یافته است. این شاخه، همان لامائیسیم است که مکتب دلایی لاما است (پاشایی، ۱۳۸۰، ص ۱۶۶). طبقه راهبان و روحانیون تبت را از قدیم‌الایام «لاما» نام نهاده‌اند که در زبان ایشان به معنی «شخص اعلا» ترجمه می‌شود (بی‌ناس، ۱۳۷۰، ص ۲۴۶). تاکنون چهارده دلایی لاما در تبت به این مقام رسیده‌اند. در سال ۱۹۵۹، پس از هجوم ارتش کمونیست چین به تبت، دلایی لامای چهاردهم، به هند گریخت. وی هم‌اکنون به یک شخصیت جهانی تبدیل شده و سخنگوی بودیزم تیره تبتی، بلکه کل بودیزم محسوب می‌شود (چینگ، ۱۳۸۳، ص ۲۳۵). اگرچه وی در سال ۲۰۱۱ م از رهبری سیاسی تبت کناره گرفت.

اکنون برآنیم الگوی سبک زندگی را از متون آثار مرتبط با آیین بودا، با تأکید بر اندیشه دلایی لاما استخراج کنیم. این موضوع را در سه محور پی می‌گیریم:

### ۱. اصول و مبانی سبک زندگی بودایی

ریشه اندیشه‌های دلایی لاما را باید در مبانی نظری آیین بودا جست‌وجو کرد. در اینجا به چند مورد از مهم‌ترین آنها اشاره می‌شود:

#### الف. انکار وجود خدای خالق

غالباً آیین بودای کهن را یک دین خدانشناسانه معرفی می‌کنند. بودا اگرچه مرد برجسته‌ای بود، ولی خصلتی الهی نداشت و تنها راه رستگاری و نجات را در زمان خودش به دیگران نشان داد: «در کیش

## ج. نیروانا

کمال آدمی در آیین بودا، وصول به نیروانا است. انسان کامل نیز انسانی است که بدین مقام نائل آید (نصری، ۱۳۷۱، ص ۴۰). هدف اصول عقاید بودا رستگاری بشر است، به وسیله روشن بینی (یاسپرس، ۱۳۵۳، ص ۲۲۴). نیروانا هدف ممتاز آیین بودا است؛ تا کسی به مقام نیروانا نرسیده و ارتقا نیافته باشد، بحث پیرامون آن بی حاصل و اتلاف وقت خواهد شد. همان گونه که نمی توان برای نابینایی، طلوع خورشید را توصیف کرد. هرگونه تفسیری از نیروانا در جهت مثبت یا منفی نزد بوداییان کفر محض خواهد بود (شایگان، ۱۳۷۵، ص ۱۶۵ و ۱۶۷).

برجسته ترین هدف بیشتر آیین های هندی، نابود ساختن رنج است که آن را به گونه ای با زادمان دوباره پیوند می دهند. بودا نیز رنج را واقعیتی وابسته به زندگی و برآیند نادرست زیستن دانست و برای نابودی و درنگ رنج، راه اصیل هشت شاخه را آموزش داد، که همان راه درست زیستن است. آن که این راه را بیاماید، به رهایی دست خواهد یافت که در آموزش بودا، با نیروانا یا خاموش شدن همه پریشان سازها همراه است (آشتیانی، ۱۳۷۷، ص ۴۰۸).

در سخنان بودا آمده است که «ای رهروان جایی وجود دارد که در آن، نه زمین است و نه آب، نه آتش و نه هوا، نه قلمرو آگاهی نامحدود و نه قلمرو تهی... این جایی است که من نیروانه می نامم». بنابراین، نیروانه پایان تمام حالت های فانی و ناپایدار است. هدف و سعادت، بدون رنج و هدف نهایی هر فرد (موحدیان عطار و رستمیان، ۱۳۸۶، ص ۱۴۸).

## ۲. نگرش های کلی حاکم بر زندگی

تأثیر نگرش ها بر سبک زندگی در حیات آدمی، امری اجتناب ناپذیر است. اساساً پایه های درخت سبک زندگی را باید در همین نگرش ها و جهان بینی فرد جست و جو کرد. به عنوان نمونه، اگر نگرش یک آیین بر این اساس پی ریزی شده باشد که نسبت به وجود مبدا متعالی عالم هستی بی تفاوت باشد، این نوع بینش، قطعاً در مقایسه با اندیشه خداباورانه دارای آثار متفاوتی در زندگی خواهد بود. به طور معمول، کنش ها و گرایش ها برآمده از بینش ها و نگرش های افراد است.

## الف. ابتداء سبک زندگی براساس آموزه های بودا

دلایلی لاما، کاملاً از اندیشه های بودا و فرهنگ هندی تأثیر پذیرفته است. اندیشه هایی نظیر تناسخ، کارما، نیروانه، اصل رنج و دشمنان درونی. از این رو، شاخصه اصلی تعالیم دلایلی لاما، افکار و اصول

اخلاقی- معنوی بودیسم می باشد (فعالی، ۱۳۸۸، ص ۵۳ و ۵۴). دلایلی لاما، به صراحت اذعان می کند که سبک زندگی وی براساس تعالیم بودا تنظیم می شود و بر همان پایه و اساس، به بیان دیدگاه های خود می پردازد: «فرض این است که آیین بودایی راهنمای زندگی و رفتار من باشد. این آیین هم شیوه ای از اندیشه و رفتار است و هم شیوه ای برای دگرگونی بخشیدن به اینها» (دلایلی لاما، ۱۳۸۱، ص ۹۵). وی معتقد است: «شرایط زندگی انسان زاینده افکار و اعمال اوست و چیزی به نام شانس و تصادف وجود ندارد» (همو، ۱۳۸۲، ص ۵۹).

با توجه به مبانی اندیشه بودایی، علی رغم فطری بودن اعتقاد به موجودی متعالی، دلایلی لاما درباره اعتقاد به خدا می گوید: «ما بوداییان با خدا کاری نداریم و نمی پذیریم که آفریننده ای در کار باشد» (همو، ۱۳۸۱، ص ۱۰۱). «جان مایه مرام و فرزانش بودایی، به ترتیب، پرهیز از خشونت و نظریه وابستگی به یکدیگر است. بنابر یکی از گزارش های مربوط به نظریه وابستگی به یکدیگر، همه پدیده های مشروط به علت هایی وابسته هستند. چنین بینشی سخن از این دارد که آفریدگاری در کار نیست: چیزها تنها به علت های خودشان بستگی دارند و آن انگیزه ها نیز به نوبه خود، انگیزه های خودشان را دارند، بدون آنکه آغازی در کار باشد» (همان، ص ۵۸). «به نظر نمی رسد که یک علت اولیه یا نقطه آغازین در زمان موجود باشد که همه چیز از آن منشأ می گیرد» (دلایلی لاما، ۱۳۸۴، ص ۱۱۲).

## ب. چهار حقیقت شریف

دلایلی لاما نیز آموزه های خود را براساس همین چهار حقیقت مطرح کرده و به توضیح آنها پرداخته است. به عنوان نمونه، در یکی از آثار خود می گوید: «تعالیم اساسی بودا بر مبنای آموزش چهار حقیقت باشکوه قرار گرفته است: ۱. اینکه رنج وجود دارد. ۲. اینکه رنج علت دارد. ۳. اینکه رنج به مرحله توقف می رسد و ۴. اینکه راهی به سوی این آزادی وجود دارد» (دلایلی لاما، ۱۳۸۴ الف، ص ۱۵ و ۱۶). به نظر وی، این چهار حقیقت شریف و باشکوه، دارای یک اصل بنیادین است که همان اصل جهانی علیت است (همان، ص ۱۶).

## ج. «قانون کارما» از منظر دلایلی لاما

دلایلی لاما معتقد است:

آیین بودا بر پرورش و دگرگون سازی ذهن پافشاری می کند؛ چراکه همه رویدادها پیامد کردارهای انسان

هستند. این را ما «کارما» می‌نامیم. آینده ما به کردارهای امروزمان بستگی دارد. این همان قانون کارما، یا قانون انگیزه‌مند بودن پدیده‌هاست. از میان کنش‌های زبانی و ذهنی و جسمانی، کردار ذهنی از همه بالاتر است. انگیزه ذهنی، عاملی کلیدی است (دلایلی لاما، ۱۳۸۱، ص ۸۲).

در نگاه به مسئله رنج و شادکامی، بینش بودایی میان پدیده‌های علت و معلول ارتباط تنگاتنگی می‌یابد. علت بی‌واسطه کارماست. کارما به معنای کنش است. چیزهایی که فردا رخ خواهند داد، با کنش‌های امروز پیوند دارند و رویدادهای امسال با آنچه سال پیش روی داده، و رویدادهای سده کنونی، یا رویدادهای سده پیشین. کردار نسل‌های گذشته روی زندگی نسل‌های آینده اثر می‌گذارد. این نیز گونه‌ای کارماست (همان، ص ۴۳).

### د. شادمانی؛ هدف متوسط زندگی

بیشترین تأکید در معرفی هدف زندگی در آثار دلایلی لاما، بر محور شادی دور می‌زند. به‌عنوان نمونه، می‌گوید: «معتقدیم که هدف مهم زندگی، تلاش در جهت دستیابی به شادمانگی است. همه ما صرف‌نظر از اعتقادات مذهبی خاص، در زندگی در جست‌وجوی چیزی بهتر هستیم. پس، مهم‌ترین حرکت ما در زندگی، حرکت به سوی شادمانگی است» (دلایلی لاما و کاتلر، ۱۳۸۷، ص ۱۳).

باین‌حال، هدف نهایی و عالی در پرتو وصول به نیروانا تحقق می‌یابد و معرفی «شادی» به‌عنوان مهم‌ترین هدف در آثار دلایلی لاما، نشانگر مهم‌ترین هدف متوسط و میانی برای رسیدن به نیروانا می‌باشد. از سوی دیگر، موضوع نیروانا به‌عنوان هدف غایی در آیین بودا و در میان پیروان آن مطرح است، اما شادمانی موضوعی است که می‌تواند تمامی انسان‌ها از هر دین و آیینی را مخاطب خود قرار دهد. به همین دلیل، با طرح این مسئله وی وجه‌های جهانی و فرادینی برای خود به‌وجود آورده است. افزون بر این، وی شادمانی را مطلوب تمامی جنبندگان با ادراک می‌داند، اما موکشا (نیروانا) را مطلوب انسان‌ها معرفی می‌کند: «هنگامی که از زیوندگان با ادراک سخن می‌گوییم، اشاره ما به زیوندگانی است که جان داشته و از این حس شادمانی و رنج نیز برخوردارند» (دلایلی لاما، ۱۳۸۱، ص ۸۲).

### ۳. سبک زندگی

#### الف. سبک زندگی؛ سبک شادی محور

شادمانی به‌عنوان مهم‌ترین هدف متوسط دلایلی لاما چهاردهم، ترسیم‌کننده سبک پیشنهادی وی برای زندگی تمامی انسان‌ها می‌باشد. وی ضمن پذیرش تفاوت‌ها در پیشینه فرهنگی یا شیوه زندگی انسان‌ها، که سرنوشت یا رنگ پوست متفاوتی را به همراه خواهد داشت (دلایلی لاما و کاتلر، ۱۳۸۷، ص ۵)، اما در

عین حال مدار تمامی فعالیت‌ها و الگوهای رفتاری زندگی را حول محور کسب شادمانگی می‌داند و اساساً آفرینش انسان‌ها را برای جست‌وجوی شادمانگی معرفی می‌کند (همان، ص ۵۳). این سخن، به معنای این است که در مسیر زندگی باید به‌دنبال عوامل و راه‌های شادی‌بخش برآمد و از امور رنج‌آور احتراز نمود.

### عوامل شادی‌آفرین

هر عامل یا کنشی که به ما شادمانی یا خرسندی ببخشد، خوب است و هر چیزی که مایه درد و ناشادی ما شود، بد است. بنابراین، رأی نهایی در خوبی و بدی هر چیزی، به احساس و آزموده‌ما بستگی دارد (دلایلی لاما، ۱۳۸۱، ص ۱۷۰). تندرستی جسمانی، ثروت مادی و همراهان و دوستان، سه عامل خوشبختی هستند، خرسندی کلیدی است که نتیجه روابط شما را با تمام این سه عامل معین می‌کند (دلایلی لاما، ۱۳۸۴ الف، ص ۲۴).

عشق و ایثار سرچشمه شادمانی است. نیاز ما برای آن در درونی‌ترین هسته هستی‌مان مستقر است (دلایلی لاما، ۱۳۸۲ ب، ص ۴۱). دلایلی لاما مانند روان‌شناسان، با تکیه بر تأثیر عوامل ذهنی، به ترجیح آن نسبت به عوامل محیطی پرداخته و معتقد است: نوع نگرش مثبت یا منفی فرد تعیین‌کننده شرایط است. وی در این زمینه می‌گوید:

محیط زیست به معنای وضعیتی است که ما را احاطه می‌کند و عامل بسیار مهمی در ایجاد یک چارچوب شادمانه روحی است. اما موضوع مهم‌تر جنبه دیگر قضیه است که همان نگرش ذهنی افراد است. ممکن است شرایط محیطی زیاد دوستانه نباشد، حتی شاید خصمانه باشد، اما اگر نگرش درونی ذهنی شما درست باشد، آن‌گاه شرایط محیطی، آرامش درون شما را آشفته نمی‌سازد. از سوی دیگر، اگر نگرش شما درست نباشد، آن‌گاه حتی اگر اطراف شما را بهترین دوستان و بهترین امکانات فرا گرفته باشند، نمی‌توانید شاد باشید. به همین دلیل است که نگرش ذهنی مهم‌تر از شرایط خارجی است (دلایلی لاما، ۱۳۸۴ ب، ص ۱۲، ۱۳ و ۱۴).

### شیوه رسیدن به شادمانگی

وی برای دستیابی به شادمانگی، شیوه شناخت حالات مثبت ذهنی، شناخت و حذف حالات منفی ذهنی را پیشنهاد می‌کند (دلایلی لاما و کاتلر، ۱۳۸۷، ص ۴۳)؛ یعنی باید دیدگاه و شیوه تفکر را تغییر داد و این موضوع ساده‌ای نیست، بلکه مستلزم به‌کارگیری عوامل متفاوت و درجات گوناگون است. گرچه اعمال منفی انواع مختلفی دارند، اما در کیش مقدس بودایی، تحت عنوان ده منفی یا ده عمل

غیرپرهیزکارانه خلاصه می‌شوند. سه عمل منفی به بدن مربوط می‌شوند، چهار عمل به کلام و سه عمل به ذهن، سه عمل منفی جسمانی، قتل، سرقت و سوءاستفاده جنسی هستند. چهار عمل منفی کلام دروغ، سخن تفرقه‌افکن، استفاده از کلمات ناخوشایند و پرداختن به شایعات بی‌اساس می‌باشند و سه عمل منفی ذهنی، حرص و طمع، افکار و نیات زیانبار در سرپروراندن و دیدگاه‌های اشتباه محسوب می‌شوند. یک کارور دارما باید به طریقی زندگی کند که در صورت امکان، از تمام این اعمال منفی اجتناب ورزد. در صورتی که امکان آن نباشد، حداقل تا آنجا که می‌تواند از این گونه اعمال احتراز کند. دنبال کردن یک زندگی نظام‌یافته و اجتناب از اعمال منفی، آن چیزی است که بوداییان به‌عنوان یک روش اخلاقی در زندگی استنباط می‌کنند (دلایلی لاما، ۱۳۸۴ج، ص ۱۵۳ و ۱۵۴).

وی شیوه ایجاد تغییرات مثبت را این گونه می‌توان دنبال کرد: هر روز هنگام برخاستن از خواب، می‌توانید در خود تفکر و انگیزه مثبت به وجود آورید، در راهی مثبت‌تر گام به جلو خواهیم برداشت. این روز خاص را نباید هدر دهیم. شب قبل از خواب اعمال خود را بررسی کنید و از خود پرسید: آیا از امروز، طبق برنامه بهره بردم؟ اگر خوب پیش رفتید، شاد باشید. اگر درست پیش نرفتید و از آنچه انجام داده‌اید احساس تأسف می‌کنید، به واسطه چنین شیوه‌هایی به تدریج می‌توانید جنبه‌های مثبت ذهن خود را تقویت کنید. در آغاز تأثیرات مثبت بسیار کوچک‌اند. بنابراین، تأثیرات منفی هنوز قوی‌ترند. به تدریج، همچنان‌که ویژگی‌های مثبت شکل می‌گیرند، رفتارهای منفی خودبه‌خود کاهش می‌یابند (دلایلی لاما و کاتلر، ۱۳۸۷، ص ۴۵).

## تحلیل و بررسی

۱. شناخت عالم هستی و مبدأ و مقصد آن و درنهایت، یافتن موقعیت آدمی در پهنه گیتی، کمک شایانی به یافتن پاسخ از پرسش «چرایی زندگی؟» می‌کند. اگر بتوان رمز «چرایی» زندگی را مورد بازخوانی قرار داد، زمینه یافتن پاسخ از پرسش «چگونگی» زندگی فراهم می‌شود.

در نگاه دلایلی لاما، هدف زندگی رسیدن به شادی و دوری از رنج است. درحالی‌که «زندگی خوب و مثبت، زندگی‌ای نیست که سراسر لذت بوده، هیچ درد و رنجی در آن نباشد، بلکه زندگی خوب، آن است که «معنا» داشته باشد» (پسندیده، ۱۳۸۹، ص ۲۸۰). اگر بتوان به فلسفه زندگی دست یافت، رنج‌های آن نیز معنادار شده و در نتیجه، به‌عنوان آلام گزنده روح و جسم، تلقی نمی‌شود: «تأکید بیش از اندازه بر لذت‌طلبی و کام‌جویی، خود، از عوامل مهم در افزایش فشار روانی است» (همان، ص ۲۸۱).

امروزه در غرب، یکی از راه‌های درمان بیماری‌های روانی، لوگو تراپی یا «معنادرمانی» است که فرانتکل بنیان‌گذار آن است. وی می‌گوید: «یکی از اصول اساسی لوگو تراپی، این است که توجه انسان‌ها

را به این مسئله جلب کند که انگیزه و هدف اصلی زندگی، گریز از درد و لذت بردن نیست، بلکه معناجویی زندگی است که به زندگی، مفهوم واقعی می‌بخشد» (همان).

باید به این نکته مهم نیز توجه داشت که تمام انسان‌ها به‌گونه‌ای در زندگی با مشکلاتی مواجه خواهند شد؛ چراکه به قول حضرت علی علیه السلام دنیا با بلا محفوف است: «دارُ بالبلاء محفوفة» (عزیزی، ۱۳۸۶، ص ۴۵۵). اما میان «مشکل داشتن در زندگی» با «مشکل داشتن با زندگی» تفاوت وجود دارد. همه انسان‌ها در زندگی مشکل دارند، اما انسان موفق، کسی است که با زندگی خود مشکل نداشته باشد. این یعنی رضامندی از زندگی» (پسندیده، ۱۳۸۹، ص ۷). رسیدن به رضایت از زندگی در پرتو یافتن معنای زندگی و ترسیم نقشه راه زندگی یا به عبارت دیگر، سبک زندگی صحیح امکان‌پذیر است.

در مقابل، انسان‌های با ضریب موفقیت کمتر، در برخی مقاطع زندگی خود، ممکن است با اصل زندگی مشکل داشته باشند. تنظیم سبک زندگی بر مبنای دریافت معنا و مفهوم مشخصی از زندگی و هدف آن امکان‌پذیر است. اینکه دلایلی لاما می‌گوید: «میزان قابل‌توجهی از سلامتی و خوشی و خرسندی ما، بسته به این است که تا چه اندازه توانسته باشیم شادی و دلخوشی دیگران را برآورده ساخته و به آنان خدمت کنیم» (دلایلی لاما، ۱۳۸۲ب، ص ۳۶)، اگرچه در نگاه اول صحیح به نظر می‌رسد، اما تداعی نوعی نگاه ابزاری نسبت به دیگران برای رسیدن به خوشی است. پرسش این است که اگر تحصیل شادی از راهی غیر از تأمین شادی دیگران امکان‌پذیر بود، آیا باز هم باید در جهت دلخوشی دیگران گام برداشت؟ در مکاتب اخلاقی غرب، دیدگاه استوارت میل و بتسام، تشابهی با این دیدگاه دارد (مصباح، ۱۳۸۴، ص ۱۷۶).

دلایلی لاما، میان لذت و شادی تفکیک قائل شده است. بر این اساس، انسانی که به دنبال شهوت جنسی است، اگرچه لذت آنی می‌برد، اما به زندگی شاد نائل نشده است. همین‌طور کسی که غذایی می‌خورد در حال لذت است، نه شادی. شادی عبارت است از: مقوله‌ای همچون علم، معرفت، دانش و قدرت روحی. به این ترتیب، لذت امری حسی است و شادی امر معنوی. شادی نمونه‌ای از هیجان مثبت است. براساس اصول لذت‌گرایی، موجودات زنده برانگیخته می‌شوند تا به دنبال لذت باشند و از درد اجتناب کنند (فرانکن، ۱۳۸۸، ص ۵۱۰). از دید نظریه‌پردازان شناختی، شادی چیزی است که فرد در مسیر هدف تجربه می‌کند (همان، ص ۵۱۳). بنابراین نمی‌توان شادی را به‌عنوان خود هدف فرض کرد، بلکه در راه اجتناب از درد و به‌عنوان یک هیجان مثبت در مسیر هدف باید مورد ملاحظه قرار گیرد.

احساس رضایت و لذت بردن از چیزی، هم‌افق با مفهوم شادی می‌باشد. این مفاهیم همگی از انفعالات نفسانی و روانی آدمی است، پس چگونه می‌توان شادی را هدف زندگی معرفی کرد، حال آنکه یک جانی در حین ارتکاب جرم هم، ممکن است احساس رضایت و شادی کند! پس اگر رضایت و لذت، به‌تنهایی تعیین‌کننده ارزش اعمال نیست، شادمانی نیز دارای چنین وزن و ظرفیتی نمی‌تواند باشد!

۲. دالایی لاما، به جای طرح موضوع رنج و سختی دنیا از منظر بوداییان، بر شادمانی پایدار تکیه می‌کند. به‌عبارت دیگر، مفهوم مخالف تعبیر بودا را مورد توجه قرار می‌دهد. یکی از عوامل اصلی تأثیرگذار بر اندیشه‌های وی را باید همین کیاست و زیرکی در طرح دیدگاه‌های وی دانست.

بنابراین، اگر او بخواهد براساس اصل بودیسم سخن بگوید، مطلب از ذهن دور می‌شود و با استقبال بشر امروزی مواجه نخواهد شد، لذا وی به ساده‌سازی دین بودیسم دست یازیده و هدف نهایی این دین، یعنی آزادی مطلق و رها شدن از هر تعین وجودی (نیروانا) را به شادی تقلیل داده تا برای انسان معاصر ملموس‌تر و دست‌یافتنی‌تر شود. هرچند به این هدف نیز مراتبی داده، معتقد است: شادی گذرا مطمح‌نظر او نیست (فعال، ۱۳۸۸، ص ۶۲).

## ب. سبک زندگی؛ سبک مهرورزی

نگرش دالایی لاما به موضوع صمیمیت و مهربانی به‌عنوان بستر و زمینه‌ساز شادکامی، فرامذهبی است. وی مهرورزی، صمیمیت، عشق و عاطفه را برای زندگی روزمره ضروری می‌داند و مسیر الگوی هستی را سرشار از علاقه و عشق می‌یابد و آن را راه زندگی و واقعیت می‌داند (دالایی لاما و کاتلر، ۱۳۸۷، ص ۵۴). برای مقابله با مشکلات و تقویت حس نوع‌دوستی و پشتکار، دالایی لاما معتقد است: «آیات هشت‌گانه» را باید هر روز زمزمه کرده و آنها را بخشی از زندگی روزانه خویش سازیم. در مواجهه با مشکلات، می‌بایست بی‌درنگ آیات هشت‌گانه را خوانده و زمزمه کرده و به کار بندیم. وی این آیات را این‌گونه برمی‌شمارد:

یک: باشد که من، در تلاش برای رساندن بالاترین یاری‌ها به همه زیوندگانی که ادراک دارند، همواره آنان را گرمی دارم. دو: باشد که در پیوند با دیگران، خود را از همه پست‌تر شمرده، و در ژرفای دلم، آنان را از خود برتر دانم. سه: باشد که در همه حال ذهن خویش را واریسی کرده و همین که کلتشا یا وهم و دروغ بدان راه یافت و مرا و دیگران را به خطر افکند، استوارانه با آن رویارویی کرده و دورش سازم. چهار: باشد هنگامی که به شروران برخورد و فشار غم و گناه خشونت بار دلم را به درد آورد، این نادران را، چنان‌که گویی به گنجینه‌ای باارزش دست یافته‌ام، گرمی دارم و به ایشان مهر ورزم. پنج: باشد

هنگامی که دیگران از روی رشک با بدرفتاری و ناسزاگویی و مانند اینها با من برخورد کردند، رنج شکست را به جان خود خریده و پیروزی را پیشکش ایشان سازم. شش: باشد که هرگاه به کسی درنهایت نیکخواهی یاری رساندم و او مرا به سختی رنج ساخت، به او چون پیر راهنمای متعالی خویش بنگرم. هفت: باشد که از هر راهی که امکان‌پذیر باشد، به همه مادرانم بهره رسانده و به ایشان نیکبختی ارزانی دارم؛ باشد که در نهان، رنج و تیره بختی مادران را به خود پذیرم. هشت: باشد که با درنگر داشتن هشت اصل دنیوی، همه این اصل‌ها را از آلودگی دور دارم و با دیدن اینکه همه درمه خواب و خیالی بیش نیستند، از همه وابستگی‌ها بر کنار مانده و از بند سامسارا رها گردم (دالایی لاما، ۱۳۸۱، ص ۴۵-۴۹).

وی معتقد است: صلح و دوستی و مهرورزی را به‌عنوان یک اصل مشترک سرلوحه برنامه زندگی خویش قرار دهیم و سبک زندگی خود را با این نگرش تنظیم نماییم: «تمامی مذاهب بزرگ در تأکید بر صلح و دوستی نظر مشترکی دارند، اما مهم این است که ما بتوانیم صلح و دوستی را جزو اصول زندگی روزانه خویش قرار دهیم» (دالایی لاما، ۱۳۸۲ الف، ص ۱۶۲).

دالایی لاما معتقد است: فشرده درمه بودا با دو جمله قابل بیان است: «اگر می‌توانید، به دیگران خدمت کرده و آنان را یاری دهید. و چنانچه نمی‌توانید، دست‌کم از آزدن ایشان بپرهیزید». وی همچنین موضوع اصلی آموزه‌های آیین تراوادا را رستگار ساختن خویش معرفی می‌کند (همو، ۱۳۸۱، ص ۱۴۱). وی حتی عشق به دشمنان را نیز نشانه عشق حقیقی می‌داند: «اگر عشق و محبت خود را به تمامی موجودات، حتی به دشمنانتان ابراز دارید، عشق شما حقیقی است» (همو، ۱۳۸۲ الف، ص ۶۸). عشق و محبت همیشه ایده‌آل است. چندان مهم نیست که شما به تولد مجدد اعتقاد داشته باشید یا خیر، مهم این است که در تمامی لحظات زندگی به عشق نیازمند و محتاجید. انسان‌ها در صورتی می‌توانند از محیط گرم خانواده، برادری‌های حقیقی، مساوات و صلح واقعی برخوردار باشند که عشق در قلبشان شعله‌ور گردد (همان، ص ۷۵).

انسان‌ها از هر مذهب و دینی می‌توانند از قلبی مهربان و یا عشق به هم‌نوعانشان برخوردار باشند. این امر، کاملاً عادی است که به هیچ‌وجه ربطی به مذهب یا هرگونه وابستگی سیاسی ندارد (همان، ص ۷۶). همچنین وی اساس حیات روحانی را محبت و نحوه نگرش هر انسان نسبت به سایرین می‌داند (همان، ص ۲۱).

## تحلیل و بررسی

۱. نگرش مهرورزانه توأم با محبت عام از اصول پذیرفته هر مکتب و مسلکی است. نکته مهم این است

که مبنای احترام و تکریم انسان‌ها چیست؟ آیا هر کس که دارای حیات طبیعی همچون سایر انسان‌ها است، از ارزش همسانی با دیگران برخوردار است، یا ارزش انسان‌ها به انسانیت آنهاست؟ نگرش اسلام این است که مبنای احترام به انسان‌ها، بر مدار قرابت آنها به انسانیت و ارزش‌های انسانی است. برخی انسان‌ها به تعبیر قرآن حتی از حیوانات نیز پست‌ترند: «أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَهْلُ لُ» (اعراف: ۱۷۹). طبیعی است که چنین انسان‌هایی شایسته تکریم نیستند.

۲. احترام و محبت به تمامی انسان‌ها، نوعی ظلم نسبت به حق مظلومان و تشویق ظالمان به ظلم بیشتر است؛ زیرا نتیجه این بینش، تجری و گستاخی ظالم و احساس امنیت در رفتارهای جنایتکارانه است. این خود، نوعی بی‌عدالتی و دور شدن از ارزش‌های انسانی است. دلایلی لاما، براساس اندیشه‌های مهرورزانه خویش، با اعدام جنایتکاری همچون صدام مخالفت نمود! وی معتقد است: صدام قابل اصلاح بود و اعدام برای افراد غیرقابل تربیت است. معلوم نیست که اگر صدام چه تعداد انسان بی‌گناه را می‌کشت، شایسته این مجازات می‌شد؟! از سوی دیگر، وی دست دوستی به سوی جنایت‌کاران رژیم صهیونیستی دراز می‌کند. آیا چنین شخصیتی می‌تواند خود را دوست دشمنان این رژیم هم بداند؟

اسلام به همان اندازه که با ظلم مخالف است، با انظلام و پذیرش ظلم نیز مخالف است. پیشکش کردن پیروزی به ظالم و جنایتکار، با عزت نفس و کرامت انسانی ناسازگار است.

### ج. مراحل ایجاد تغییر در سبک زندگی

وی گام اول برای ایجاد تغییر در رفتارها و به تعبیری دیگر، سبک زندگی و غلبه بر رفتارهای منفی و ایجاد تحولات مثبت را «یادگیری» می‌داند. عوامل دیگری نیز در این موضوع وجود دارند: متقاعد شدن، تصمیم گرفتن، عمل کردن و تلاش. پذیرفتن تغییر، به تصمیم‌گیری منجر خواهد شد. سپس، عزم فرد برای عمل جزم می‌شود و عزم محکم به تغییر، به فرد کمک می‌کند برای تغییرات واقعی تلاش کند (دلایلی لاما و کاتلر، ۱۳۸۷، ص ۲۳۳ و ۲۳۴). موضوع احساس ضرورت نیز از عوامل کلیدی است که هم در سطح شخصی و هم اجتماعی، عامل قدرتمندی برای ایجاد تغییر و غلبه بر مشکلات به‌شمار می‌آید (همان، ص ۲۳۵).

دلایلی لاما در پاسخ به این پرسش که چگونه باید احساس اشتیاق برای تغییر در زندگی را پرورش داد؟ پاسخ می‌دهد که: برای یک بودایی، روش‌های گوناگونی برای ایجاد اشتیاق وجود دارد. توجه به

ارزش حیات انسان و وجود نیروهای بالقوه موجود در بدن انسان و استفاده از آنها، برای مقاصد خوب بسیار پرمعنا خواهد بود؛ زیرا محرک احساس الزام برای استفاده از کالبد انسانی به روشی مثبت هستند. همچنین برای ایجاد احساس ضرورت، انجام اعمال مذهبی، فانی بودن انسان و مرگ و آگاهی از عدم جاودانگی، مشوق احساس ضرورت برای استفاده از لحظات گران‌بها می‌باشند (همان، ص ۲۳۶ و ۲۳۷).

دلایلی لاما عامل عدم موفقیت در ایجاد تغییرات مثبت در زندگی اغلب مردم را، خو گرفتن به انجام کارها به روشی خاص نسبت می‌دهد؛ یعنی فقط کارهایی را انجام می‌دهیم که دل ما می‌خواهد و عادت به انجام آن داریم. حل این مشکل نیز از طریق آشنایی مداوم با کمی تلاش می‌باشد (همان، ص ۲۳۹).

### د. دوروش متفاوت در تقویت حس همدردی

دلایلی لاما، دو شیوه متفاوت برای تقویت حس همدردی را براساس متون بودایی مورد سفارش قرار داده است: ۱. پرورش همدردی طبیعی؛ ۲. راهنمای بودهی چیتا.

۱. روش اول مبتنی بر تصور این واقعیت است که همه موجودات، همچون مادر شما یا کس دیگری است که برایتان عزیز است. شما این حس را بیدار می‌کنید و آن را به تمام موجودات هستی گسترش می‌دهید و از این طریق، یک حس همدردی طبیعی و خود انگیزه را توسعه می‌دهید. در هر صورت، اگر احساسات شما به این دلیل که برخی را دشمن می‌انگارید و برخی را دوست دچار باشد، حس همدردی بروز نمی‌یابد و ابتدا با آرامش باید بر این حس تبعیض‌آمیز غلبه کرد (دلایلی لاما، ۱۳۸۴ ج، ص ۲۴۶). هنگامی که اعمال و رفتار سهل‌انگارانه گذشته را نادیده گرفته و ببخشاییم، دارای قدرتی خواهیم شد که توسط آن قادریم مشکلات مربوط به گذشته را از ریشه حل نماییم (همو، ۱۳۸۲ الف، ص ۱۳۷).

۲. روش دوم در رابطه با پرورش همدردی واقعی از طریق توجه به دیگران، به‌عنوان افرادی همچون خود اوست. مثلاً درست همان‌طور که خود شما در آرزوی شادی و غلبه بر رنج هستید، دیگران نیز آرزوی مشابه دارند و همان‌طور که شما حق رسیدن به این آرزو را دارید، آنها نیز چنین حقی دارند. با این حس برابری، شما دیدگاه خویش‌تر مرکزی را دگرگون می‌سازید و خود را همچون دیگران می‌بینید و با آنها طوری ارتباط برقرار می‌کنید که گویی از خودتان برای خودتان عزیزتر هستید (همو، ۱۳۸۴ ج، ص ۲۴۷ و ۲۴۸).

دلایلی لاما می‌افزاید:

مطابق با یک سنت تبتی، این دو روش متفاوت ترکیب می‌شوند و سپس، تعمق در مورد آنها صورت می‌گیرد. هنگامی که این تجربیات را برای پرورش روح نوع‌دوستی از طریق تفکر و تعمق تمرین کردید، سپس رسم بر آن است که با انجام مراسمی این حالت را تثبیت و تقویت کنید. مراسمی که در آن شما آشکارا بودهی چیتا ایجاد می‌کنید (همان، ص ۲۴۸). بودهی چیتا، به صورت دو عامل انگیزشی توصیف می‌شود. اولین عامل، همدردی واقعی نسبت به تمام موجودات هستی است و دومین عامل، تشخیص نیاز به دستیابی به روشنگری به منظور تأمین رفاه دیگران است (همان، ص ۲۴۲). اگر از زندگی خود در جهت مثبت استفاده کنیم، آن‌گاه حتی روزها و ماه‌ها و دوران‌ها معنی‌دار می‌شوند. از طرف دیگر، اگر زندگی خود را بدون هدف هدر دهید، در آن صورت حتی یک روز هم بسیار طولانی به نظر می‌رسد (همان، ص ۲۵۷). زمانی که اراده‌ای استوار و هدفی روشن داشته باشید، در آن صورت زمان اهمیتی ندارد (همان).

این سخنان بخشی از توصیه‌های دلایلی لاما به کسانی است که در صدد اجرای تعالیم بودایی هستند. در این سخنان، بر تفکر و قدرت اراده تأکید شده است. وی می‌نویسد:

بیشترین تأکید من در تمرینات روزانه، چهار حقیقت با شکوه و بودهی چیتا است (همان، ص ۲۶۲). آنچه در مورد کاروران و معتقدان به مذهب ما صادق است، در مورد مذاهب مثل مسیحیت، اسلام یا یهودیت نیز همان‌طور است مذهب شما هر چه باشد، اگر آن مذهب را قبول دارید، پس باید بخشی از زندگی شما باشد. اگر باقی اعمال شما تغییر نکنند تنها کافی نیست روزهای یکشنبه به کلیسا بروید و به مدت چند لحظه دستان خود را برای نماز کنار هم قرار دهید، جسم شما چه در کلیسا باشد، یا هر جای دیگر، آنچه هم است اینکه تعالیم مذهب شما باید به قلبتان نفوذ کرده باشد (همان، ص ۲۶۵ و ۲۶۶). این موضوع بسیار مهم است. تنها در آن صورت است که اعتقادات خود را تجربه می‌کنید. در غیر این صورت، باورها فقط به صورت اندکی دانش در ذهن شما باقی می‌ماند و وقتی شما با مشکلی مواجه شوید، برایتان سودی ندارند (همان، ص ۲۶۵).

## تحلیل و بررسی

۱ در آیین اسلام و در موضوع معاشرت‌های ایمانی نیز تعابیر مشابهی به چشم می‌خورد. آیه شریفه «ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ» (فصلت: ۳۴)، گویای همین حقیقت است. البته باید روابط بین فردی، دوستانه و ایمانی، که دارای وجوه اشتراک فراوان هستند را از اختلافات بنیادی در انسانیت و حفظ حریم ارزش‌ها جدا نمود. دو قاعده تولی و تبری در نظام توحیدی اسلام، همپای یکدیگر و بلکه بُعد سلبی آن یعنی تبری مقدم بر بعد ایجابی آن (تولی) می‌باشد. آیه و شعار توحید، یعنی کلمه طیبه «لا اله الا الله» (محمد: ۱۹) نیز مؤید این سخن است.

البته تبری و تولی نوعی همسویی با نظام آفرینش در جذب و دفع است. جهان هستی، جهان جذب

و دفع است و انسان نیز از این قانون مستثنی نیست و برای بقای خویش از این قانون پیروی می‌کند. در همین راستا، شکی نیست که با جامعه‌ای که دشمن جامعه اسلامی باشد و بخواهد مصالح مادی و معنوی مسلمانان را تهدید کند، نباید روابط دوستانه داشته باشیم، اما اگر با مصالح معنوی ما کاری نداشته باشند، و به سبب منافع خودشان با مسلمانان روابط برقرار کنند، که طبعاً برای جامعه اسلامی هم منافع مادی در بر خواهد داشت، چنین جامعه‌ای هر چند کافر باشند، مسلمانان نباید به دشمنی با آنان برخیزند (طاهری، ۱۳۸۸).

۲. در اصول اخلاق اسلامی، عفو و گذشت به‌عنوان شیوه کریمانه و صاحبان مکارم اخلاق شناخته شده و قرآن مجید نیز در این زمینه می‌فرماید: «خُذِ الْعَفْوَ» (اعراف: ۱۹۹). این تعبیر و تعابیر مشابه، نشان از اهمیت بخشی فوق‌العاده اسلام نسبت به پیوند میان انسان‌ها دارد.

۳. به‌نظر می‌رسد، باید میان سطوح مختلف عشق تمایز قائل شد. قطعاً عشق و علاقه به هم‌نوع در سطحی عام‌تر از عشق مبتنی بر ایمان مشترک به آرمان‌های متعالی جلوه‌گر می‌شود. در مرحله بعد، عشق به سایر جنبندگان نیز اعم از عشق به هم‌نوع می‌باشد. نکته قابل تأمل در این نگاه دلایلی لاما این است که باید گفت: آدمیان دارای سه قوه عاقله، شهبویه و غضبیه هستند که هریک از این قوا، باید در حد اعتدال مصرف شود. نوع مباحث دلایلی لاما درباره عشق به سایرین، موهوم این است که وی اساساً به تأثیر و به‌کارگیری قوه غضبیه اعتقاد چندانی ندارد. درحالی‌که عقل و تجربه به‌طور عام و شرع به‌طور خاص، بر لزوم وجود این قوه در انسان گواهی می‌دهند؛ یعنی همان‌گونه که انسان نیاز به قوه جلب منافع دارد، به همین نسبت در مواقع لزوم باید به دفع ضرر و زیان مبادرت ورزد.

البته سبک زندگی و جهت‌گیری‌های عملی دلایلی لاما، علی‌رغم ظاهر مهربانانه و مهرورزانه وی نسبت به تمامی انسان‌ها، نشان می‌دهد که وی نگرش یکسانی نسبت به انسان‌ها و دولت‌ها نداشته و ندارد. حمایت وی از رژیم کودک‌کش صهیونیستی و سکوت نسبت به تسلیحات اتمی دولت هند از یک‌سو، و موضع‌گیری نسبت به خشونت‌طلبی دولت چین در قبال تبت از سوی دیگر، گویای برخورد دوگانه وی در این موضوع است.

## و. خودشناسی

توجه به استعدادها و ظرفیت‌های درونی و ایجاد زمینه شکوفایی آنها همسو با همدردی نسبت به همه جانداران و کنترل خشم، از ویژگی‌ها و امتیازات دیدگاه دلایلی لاما تلقی می‌شود. این موضوع مبتنی بر نوعی خودشناسی و خودسازی است. نیازمندی به شناخت ماهیت خویش و درک فطری نسبت به



مفهوم «من»، فرایندی است که تقریباً در همه مکاتب اخلاقی به صورت‌های مختلف مورد توجه قرار گرفته است. اگر سبک زندگی به‌عنوان لایه خارجی فرهنگ متأثر از اخلاق و آداب پذیرفته شده فرد باشد و معرفت نفس نیز پیش در آمد اخلاق تلقی گردد، آن‌گاه می‌توان به‌راحتی به این پیامد رهنمون شد که یکی از کلیدهای مهم در عرصه عادت‌واره زندگی، ملاحظه نوعی «معرفت نفس و شکوفایی آن» است. البته هر مکتبی نسبت به این مسئله با عینک خاص خود بدان می‌نگرد. دالایی لاما بر این است که اگر بخواهیم بیاموزیم که از ظرفیت خود به شکلی سازنده استفاده کنیم، ابتدا نیازمند شناخت ماهیت خود هستیم و سپس اگر اراده داشته باشیم، یک احتمال واقعی برای دگرگونی قلب انسان موجود است (دالایی لاما، ۱۳۸۴، ص ۱۱). او معتقد است: حتی برای تغییر در هر جامعه‌ای، نقطه شروع حرکت باید از فرد آغاز گردد (همان، ص ۱۱). این حرکت از خود، کم کم زمینه تحول را در جامعه فراهم می‌نماید؛ زیرا «از جمله نخستین گام‌ها در راستای هرگونه تغییر و حرکت در جوامع بشری، اقدامات فردی بوده است» (دالایی لاما، ۱۳۸۲، الف، ص ۱۷۸).

### تحلیل و بررسی

آغاز تحول و حرکت از خویش، یکی از اصول پذیرفته‌شده فرهنگ اسلامی است. قرآن مجید می‌فرماید: «قوا أنفسکم» (تحریم: ۶)؛ یعنی در مرتبه اول خودتان را حفظ کنید و این نوع خودسازی زمینه اصلاح جامعه را فراهم می‌کند: «أَنْ تَقُومُوا لِلَّهِ مِثْنَى وَفُرَادَى» (سبأ: ۴۶)؛ برای خدا دو تا دو تا یا به‌تنهایی قیام کنید. عموم پیامبران و بسیاری از اسوه‌ها و الگوهای دینی، معمولاً به‌تنهایی و یا دو نفره در مقابل جریان منحط جوامع خویش به احیای سنت‌های الهی و ترویج معارف دین همت گمارده‌اند. در سبک زندگی، تنظیم فعالیت‌ها و برنامه‌ها نباید بر مدار پذیرش و یا الزاماً عرف جامعه باشد؛ زیرا چه‌بسا جریان فرهنگی جامعه مسیری غلط را در پیش گرفته باشد، در چنین فضایی بر اندیشمندان و صاحبان فکر است که برای خدا در مقابل این جریان‌ها، حتی به‌تنهایی قیام نمایند.

نگرش اسلامی، راه سیر و سلوک و خدانشناسی را از مسیر معرفت نفس معرفی می‌کند، به‌گونه‌ای که حتی معرفت نفس کامل‌ترین و برترین راه به شناخت پروردگار معرفی شده است (طباطبائی، ۱۳۸۷، ص ۷۲ و ۷۶) و راه معرفت نفس، همان سیر انفسی است و هیچ راهی غیر از راه معرفت نفس موجب پیدایش معرفت حقیقی نمی‌گردد (همان، ص ۸۴). علامه طباطبائی، کیفیت این راه را چنین معرفی می‌کند:

با مراعات دستوراتی که در شرع برای دستیابی به انقطاع رسیده است، همچون توبه، انابه، محاسبه، مراقبه، صمت، جوع، خلوت، بیداری، آغاز می‌شود و سالک با عمل به دستورات و انجام عبادات، به مجاهدت با نفس می‌پردازد و با اندیشیدن و پند آموختن، عبادات و اعمال را مدد می‌رساند تا اینکه منجر به انقطاع کامل و غفلت از نفس و توجه تام به خداوند سبحان می‌گردد و طالعی از غیب درخشیدن می‌گیرد و به دنبال آن، نعمات الهی و جذبات رحمانی پی در پی فرا می‌رسند و موجب محبت و گرایش بیشتر به معبود، که همان ذکر و یاد خداست، می‌شوند. سپس، برقی می‌درخشد که هیچ‌گاه فروکش نمی‌کند و جذبه‌ای طالع می‌گردد و اشتیاقی دست می‌دهد تا اینکه سلطان محبت در دل استقرار می‌یابد و ذکر بر نفس مستولی و چیره می‌گردد و به مقام جمع می‌رسد و امر پایان می‌یابد، و همانا پایان هر چیز به سوی پروردگار تو است (همان، ص ۹۲).

### راه مبارزه با خودخواهی

بی‌تردید راه بهتر شناسایی ظرفیت‌ها و توانایی‌های آدمی، وی را به ویژگی‌های مثبت و منفی او رهنمون می‌سازد یکی از آفات بزرگ و مبنایی در مسیر معرفت نفس، موضوع خودخواهی است. دالایی لاما، در این زمینه معتقد است:

برای غلبه بر خودخواهی که منشأ تمام مسائل است و تقویت ایثار که منبع همه نیکی‌هاست، ضرورت دارد، احترام به دیگران را کانون توجه قرار دهید و برای راحتی و رفاهشان بکوشید (دالایی لاما، ۱۳۸۲، ص ۱۴). خودخواهی منشأ بروز مشکلات و محبت سرچشمه پاکی‌هاست. انسان‌ها تنها با ارائه احساسی برتر از احترام نسبت به دیگران و در نظر گرفتن سعادت ایشان قادر به کاهش خودخواهی و افزایش محبت در درون خود هستند (همو، ۱۳۸۲، الف، ص ۳۱). غرور و خودستایی، شکست واقعی است (همو، ۱۳۸۲، ب، ص ۵۶).

### تحلیل و بررسی

سخنان دالایی لاما، مبنی بر اینکه خودخواهی منشأ عموم مسائل مربوط به رذایل است، همسو با معارف و اخلاق اسلامی است. محور عبور از خودخواهی نیز پیاده کردن نوعی از خودگذشتگی و عطف توجه به غیر است. اساساً انسان‌های «سبک‌ساز» با درک منشأ مفاسد آدمی، به ارائه راه‌حل دست زده و توفیقاتی نیز کسب کرده‌اند که قابل ستایش است، اگرچه در این مسیر با فرازونشیب‌ها و چالش‌هایی در نظریه‌پردازی مواجه شده‌اند که در برخی از آنها، به دلیل انقطاع از سرچشمه وحی است.

### ه. مراقبه

«مراقبه»، به‌عنوان محور اعمال دینی، جایگاه رفیعی در آیین بودا به خود اختصاص داده است. در میان

بوداییان تبتی، این باور وجود دارد که چون استعدادها افراد متفاوت است، برای وصول به نیروانا، هرکس می‌تواند از شیوه‌های متفاوتی از آیین‌ها یا مراقبه استفاده کند (هاکینز، ۱۳۸۲، ص ۲۴). «مراقبه شیوه‌ای برای آرامش ذهن، کشف پوچی نفس و جهان و رسیدن به نیروانا (فنا) می‌باشد» (مظاهری سیف، ۱۳۸۹، ص ۱۲۲). بر همین اساس، مراقبه به‌عنوان برنامه‌ای عملی که بخشی از اوقات زندگی روزانه مردم، به‌ویژه راهبان را به خود اختصاص می‌دهد، از موقعیت ویژه‌ای در نزد دلایلی لاما برخوردار است. این موضوع، تا آنجا اهمیت دارد که وی گاهی در سخنرانی‌های خود در جمع مردم، مبادرت به مراقبه دسته‌جمعی می‌کند.

از دیدگاه بوداییان، دوستی یا شفقت حتی نسبت به دشمن، بخشی از روش مراقبه خاص است که متضمن صبر مستمر و ضبط نفس است (منسکی و همکاران، ۱۳۷۸، ص ۱۸۳). دلایلی لاما، مبنای مراقبه را «دگرگون ساختن ذهن» معرفی می‌کند و معتقد است: مراقبه انواع مختلفی دارد. در یک تقسیم‌بندی، مراقبه را دوگونه می‌داند: «مراقبه موشکافانه، و مراقبه یک‌سونگرانه. دستمایه اصلی روبه‌رو شدن با حالات منفی، مراقبه موشکافانه است. انسان از راه بررسی و موشکافی مسائل، می‌تواند به آگاهی یا باور نوینی برسد. با افزایش این آگاهی، نیروهای ضد آن کاهش می‌یابند. از راه مراقبه یک‌سونگرانه، همه نیروهای ذهنی خویش را در یک راستا به کار می‌اندازیم» (دلایلی لاما، ۱۳۸۱، ص ۸۴). در روش بودایی [مراقبه و تفکر] فرد متفکر، بوداها یا بودی ساتواهایی را در ذهن خود مجسم می‌کند (چینگ، ۱۳۸۳، ص ۲۵۷). همه مذاهب بودا، مراقبه را محور اعمال دینی خود می‌دانند، ولی هر مذهب با ویژگی‌های آیینی خود تعریف می‌شود (همان، ص ۲۳). دلایلی لاما معتقد است: برای پرورش پرهیزکاری راستین در وجودتان ضرورت دارد که درس‌ها و احادیث معنوی را خوب درک کنید. بودای بزرگ، بر تحول ذهن و روح تأکید داشت و مراقبه را بهترین شیوه برای تحول روح دانست. مراقبه روح‌تان را صیقل داده و آن را از مفاهیم باطل و منسوخ پاک و مطهر می‌سازد. مراقبه درست محتاج شناخت و آگاهی است (دلایلی لاما، ۱۳۸۲، ص ۶۸).

رهبر بوداییان تبت، نسبت به آرامش‌خاطر مبتنی بر اندیشه پاک عنایت خاص دارد: «اینکه استفاده از امکانات مادی به ما رضایت خاطر بدهد یا نه، بستگی به طرز برخورد ذهنی دارد» (دلایلی لاما، ۱۳۸۴، ص ۶۷). ضمن اینکه معتقد است: «مراقبه باید پایه و شالوده عمل را پی‌ریزی کند» (همو، ۱۳۸۲، ص ۱۱). وی در عین تأکید بر نقش دعا یا آرزو در تحول معنوی، معتقد است: «دعا یا آرزو به‌خودی‌خود، در تحول معنوی مؤثر نیست. تلاش مداوم از طریق تعالیم مراقبه، تنها وسیله

رشد و کمال است» (همان، ص ۱۸). نقش مراقبه تا حدی است که وی از آن به‌عنوان کلید راهگشای رشد معنوی یاد می‌کند (همان، ص ۲۰).

### تحلیل و بررسی

در تعالیم عرفانی و اخلاقی اسلام، مراقبه بخشی از فرایند سیر و سلوک معنوی به‌شمار می‌آید. اهل دل در رسیدگی به حالات نفس موضوع مشارطه، مراقبه و محاسبه نفس را مطرح می‌کنند. البته، مراقبه اسلامی در مسیر تعالی روح به هدف قرب الهی مورد توجه قرار می‌گیرد و با آنچه امثال دلایلی لاما از آن یاد می‌کنند، تفاوت اساسی در روش، مبانی، مفاهیم و اهداف دارد.

### ۱. سبک تغذیه

وی در مسیر مهربانی و پرهیز از آسیب رساندن به دیگران، راه افراطی گیاه‌خواری را در پیش گرفته و آن‌گاه براساس تجربه گذشته خود، شیوه خود را تغییر داده است. سخن وی در این زمینه، شنیدنی است:

گیاه‌خواری بسیار بسیار نیکوست. خود من در آغازهای دهه شصت، تلاش کردم تا گیاه‌خوار شوم و تا نزدیک دو سال یک گیاه‌خوار سفت و سخت به جا ماندم. اما، مشکلاتی جسمانی پیدا کردم و از این‌روست که دیگر گیاه‌خوار نیستم. این روزها من یک روز در میان، گیاه‌خواری می‌کنم. بنابراین، کم‌و‌بیش، شش ماه از سال لب به گوشت نمی‌زنم... روزانه هزاران ماهی کشته می‌شوند. برای کام‌جویی یک شکم انسانی این همه زندگی گرفته می‌شود. ما می‌بایست گیاه‌خواری را گسترش دهیم. این کار بیش از اندازه باارزش است. به‌راستی احساس می‌کنم که شمار ما انسان‌ها می‌بایست کاهش یابد. ما می‌بایست جان‌گونه‌های دیگر را برهائیم (دلایلی لاما، ۱۳۸۱، ص ۸۶).

### تحلیل و بررسی

۱. پرسش اساسی این است که آیا به‌خاطر حیوانات باید شمار انسان‌ها کاهش یابد، یا به‌خاطر انسان‌ها، از حیوانات برای تغذیه استفاده نمود؟ آیا سایر موجودات برای انسان‌ها خلق شده‌اند یا انسان‌ها برای آنها؟ آیا استفاده صحیح از مواهب طبیعت، عامل انقراض حیوانات می‌شود، یا بهره‌برداری نامتعارف و نامتوازن؟ آیا باید جلوی پرخوری بعضی را گرفت، یا به کاهش جمعیت انسانی به‌طور مطلق فتوا داد؟ آیا گیاه‌خواری به‌تنهایی با طبیعت و ساختار وجود جسمانی و دستگاه هاضمه انسان سنخیت دارد؟ اینها سؤالاتی است که مکتب بودا و دلایلی لاما به‌عنوان نماینده این مکتب، باید به آنها پاسخ دهد.

۲. نکته دیگر اینکه گیاهان نیز از نوعی حیات برخوردارند، و فقط حیوانات نیستند که بهره‌ای از زندگی دارند. پس وی باید از خوردن گیاه هم پرهیز نماید؟! دیدگاه دلایلی لاما ریشه در عقاید بودیسم دارد. در زمان بودا، خوردن گوشت ممنوع نبود، ولی اعضای سانگا اجازه نداشتند حیوانی را برای خوراک بکشند، یا حتی پرورش دهند؛ زیرا این امر مستلزم گرفتن جان بود. اما مجاز بودند گوشتی را که مردان خانواده به آنها می‌دادند، بخورند، مشروط بر اینکه مشخصاً برای آنها کشته نشده، و تنها مازاد مصرف مردان خانواده باشد. مسلماً همه بوداییان گیاه‌خوار نبودند و نیستند، باید به خاطر داشت که در ژاپن روستاهایی وجود داشت که کار مردم آن، ماهیگیری و خوراک اصلی مردم آن ماهی بود. در تبت تولید سبزی کافی برای تغذیه تمام مردم دشوار بود. مردم تبت دقت داشتند که اصل نگرفتن جان را رعایت کنند، و کوشیدند کمترین حیوانات لازم را برای تغذیه مردم بکشند. مثلاً یک گاومیش در مقایسه با یک جوجه، مردم بیشتری را تغذیه می‌نمود (منسکی و همکاران، ۱۳۷۸، ص ۲۰۳).

۳. راه صحیح تغذیه از منظر علم، عقل و دین اسلام، بهره‌گیری شایسته از خوان گسترده الهی و اغذیه حلال و طیب به نحو متعادل است. سیستم گوارشی بدن انسان، به‌گونه‌ای طراحی شده که هم مستعد گیاه‌خواری و هم گوشت‌خواری است. نکته جالب در این سخنان دلایلی لاما، اینکه وی اظهار می‌دارد که گیاه‌خواری برای وی مشکلات جسمی ایجاد کرده، ولی در عین حال به این روش توصیه می‌کند!

۴. اسلام بر رفتار نیکو و بهره‌گیری درست از حیوانات تأکید دارد و به انسان اجازه نمی‌دهد حقوق حیوانات را نادیده انگارد و اسباب اذیت آنها را فراهم سازد. از این‌رو، مدارا در بهره‌گیری‌های مختلف از حیوان جزو فرهنگ اسلامی است (جوادی آملی، ۱۳۹۱، ص ۶۴۹). این موضوع به اندازه‌ای مورد توجه واقع شده که حتی ظلم و تجاوز و دام‌اندازی و بی‌خبر کشتن حیوانات بی‌زبان جز سوء عاقبت و نکبت ثمره‌ای ندارد (طباطبائی، بی‌تا، ج ۵، ص ۳۲۶).

## آرمان دلایلی لاما

از آنجاکه اوج اندیشه‌های انسان‌ها را در آرمان‌های آنها می‌توان مشاهده نمود و سبک زندگی هم با تمامی حوزه‌های زندگی از جمله خوردن و خوابیدن در تماس است، عصاره دیدگاه دلایلی لاما در سبک زندگی را در این سؤال و پاسخ کوتاه می‌توان دریافت نمود که «چه چیزی بیش از همه،

مایه خوشحالی حضرت‌عالی می‌گردد؟» او پاسخ می‌دهد: «خواب خوش و خوراک نیکو» (دلایلی لاما، ۱۳۸۱، ص ۱۵۵).

## تحلیل و بررسی

در نقد این اظهارنظر، ضمن توجه به صراحت بیان وی، چند نکته قابل توجه است:

۱. یکی از معتبرترین الگوهای نیاز در روان‌شناسی، نظریه نیازهای اساسی مازلو است. نیازها را می‌توان به صورت سلسله‌مراتبی که نیازهای نخستین در پایین مرتب شده‌اند، طبقه‌بندی کرد. تنها وقتی نیازهای سطح پایین ارضا شوند، مجموعه بعدی نیازها اهمیت پیدا می‌کنند. مردم وقتی به نیازهای ایمنی می‌پردازند که نیازهای زیستی آنها ارضا شده باشد. همین‌طور قبل از اینکه سراغ نیازهای تعلق‌پذیری و عشق بروند، نیاز به ایمنی آنها باید ارضا شود (فرانکن، ۱۳۸۸، ص ۴۸ و ۴۹). سلسله نیازهای مازلو به شکل یک هرم ترتیب داده شده‌اند. حال اگر این هرم را در نظر بگیریم، دیدگاه دلایلی لاما، که آرمان وی به‌عنوان رهبر دینی و سیاسی بوداییان را در خوردن و خوابیدن خلاصه می‌کند، قابل تأمل است! در این هرم، نیازهای مادی و فیزیکی که مشتمل بر خوراک و خواب و پوشاک و... می‌شود، در قاعده هرم و از نیازهای اولیه به حساب می‌آید و نه نیازهایی که آرمان فرد را به لحاظ کیفی تشکیل می‌دهد.

۲. اگر «مهم‌ترین رمز و راز و ویژگی مهم نیازهای حقیقی انسان که آن را از دیگر نیازها متمایز می‌سازد، جاودانگی است» (موفق، ۱۳۸۸، ص ۲۵۰)، آیا آرمان دلایلی لاما سطحی و ابتدایی به نظر نمی‌رسد؟ پس در این صورت، تمایز انسان با حیوان در چه امری است؟ غایت قصوای رفتارهای حیوانات هم همین است! انسانیت انسان در گرو رفتارهای انسانی است، نه حیوانی! آرمان بلند دلایلی لاما در این سخن کوتاه وی، برای کسانی که به دنبال الگو قرار دادن او می‌باشند، کاملاً نمایان است؛ اگرچه با رعایت انصاف باید اذعان کرد که این آرمان وی، با سایر دیدگاه‌ها و زندگی وی نیز سازگاری ندارد!

۳. آیه ۲۹ و ۳۰ سوره نجم، تحلیل زیبایی از این نوع نگرش ترسیم می‌کند «ذَلِكُمْ مَبْلَغُهُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ»؛ منتهای علم و فهم این مردم تا همین حد است خدا به حال آنکه از راه حق گمراه شد و آنکه هدایت یافت کاملاً آگاه است. «این آیه دلالت دارد بر اینکه اعراض از ذکر خدا، غفلت از آیات اوست، و موجب می‌شود که دید آدمی کوتاه گشته، علم او در

چهار دیواری تنگ زندگی دنیا و شئون آن دور بزند. آری، کسی که از یاد خدا غافل است، خواستش نیز از چهاردیواری زندگی مادی دنیا فراتر نمی‌رود، و این خود ضلالت از راه خداست» (طباطبائی، بی‌تا، ج ۱۰، ص ۱۷).

### نتیجه‌گیری

دلایلی لاما به‌عنوان رهبر بوداییان تبت و چهره بین‌المللی که مورد توجه محافل غربی و طیفی از مردم ما نیز هست، سبک زندگی موردنظر خود را در راستای اندیشه‌های بودایی بر مدار شادی، دوری از رنج و تقویت حس همدردی براساس مهرورزی و انجام تمرینات هشت‌گانه، معرفت نفس، مراقبه و گیاه‌خواری قرار داده است.

تمامی فعالیت‌های روزانه در جهت کسب شادی انجام می‌شود. همدردی با دیگران براساس مهرورزی عام زمینه نشاط و آرامش زندگی را فراهم می‌کند. صلح و مهرورزی حتی نسبت به دشمنان، باید جزو اصول زندگی روزانه در نظر گرفته شود. اگر بخواهیم از ظرفیت خود به شکلی سازنده استفاده کنیم و یا در جامعه تغییر ایجاد کنیم، ابتدا نیازمند شناخت ماهیت خود هستیم. بخشی از فعالیت‌های روزانه باید صرف مراقبه در جهت آرامش و بر مبنای دگرگون ساختن ذهن گردد. روش گیاه‌خواری بوداییان و دلایلی لاما، نوعی تفریط در شیوه تغذیه آنها قلمداد می‌شود و با طبیعت و ساختار گوارشی انسان نیز همخوانی ندارد. اشکال اساسی آموزه‌های وی در سبک زندگی برآمده از تزلزل جایگاه معرفت‌شناسی و هستی‌شناسانه وی، به دلیل عدم اعتقاد به آموزه‌های وحیانی و نوعی التقاط در امتزاج حق و باطل است. از این رو، پیروان و اشاعه‌دهندگان اندیشه‌های وی باید با احتیاط کامل به آراء وی بنگرند.

### منابع

- آشتیانی، سیدجلال‌الدین، ۱۳۷۷، عرفان: بخش پنجم- بودیسم و جینیسم، بی‌جا، بی‌تا.
- آکسفورد ادونس - دیکشنری، Oxford Advanced learners Dictionary of current English، ۱۳۸۱، تهران، معرفت و زبان‌آموز.
- پسندیده، عباس، ۱۳۸۹، رضایت از زندگی، چ هشتم، قم، دار الحدیث.
- بی‌ناس، جان، ۱۳۷۰، تاریخ جامع ادیان، ترجمه علی‌اصغر حکمت، چ چهارم، تهران، انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی.
- جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۹۱، مفاتیح الحیاة، چ پنجم، قم، اسراء.
- چینگ، جولیا، ۱۳۸۳، ادیان چین، ترجمه حمیدرضا ارشدی، تهران، باز.
- دلایلی لاما و هوارد. سی. کاتلر، ۱۳۸۷، هنر شادمانگی، ترجمه تینا حمیدی و نغمه میزانیان، چ سوم، تهران، قطره.
- دلایلی لاما، ۱۳۸۱، زندگی در «واه»ی بهتر، ترجمه فرامرز جواهری‌نیا، تهران، ماهی.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۸۲ الف، کتاب کوچک ژرف‌اندیشی، ترجمه مهرداد انتظاری، تهران، علم.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۸۲ ب، کتاب کوچک عقل و خرد، ترجمه محمدرضا آل‌یاسین، تهران، هامون.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۸۴ الف، کتاب خرد، ترجمه میترا کیوان مهر، تهران، علم.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۸۴ ب، کتاب عشق و همدردی، ترجمه میترا کیوان مهر، تهران، علم.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۸۴ ج، کتاب بیداری، ترجمه میترا کیوان مهر، تهران، علم.
- الدنبرگ، هرمان، ۱۳۷۳، فروغ خاور (بودا)، ترجمه بدرالدین کتابی، چ سوم، تهران، اقبال.
- شایگان، داریوش، ۱۳۷۵، ادیان و مکتب‌های فلسفی هند، چ چهارم، تهران، امیرکبیر.
- شریفی، احمدحسین، ۱۳۹۱، همیشه بهار، قم، دفتر نشر معارف.
- طاهری، سیدمحمود، ۱۳۸۸، «تولی و تبری در اسلام»، مبلغان، ش ۱۲۵، ص ۸۳-۹۷.
- طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۳۸۷، ولایت نامه، ترجمه همایون همتی، تهران، روایت فتح.
- \_\_\_\_\_، بی‌تا، المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی، قم، جامعه مدرسین.
- پاشایی، ع، ۱۳۶۸، بودا، تهران، مروارید.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۸۰، هیئه یانه، تهران، نگاه معاصر.
- عزیزی، عباس، ۱۳۸۶، نهج البلاغه موضوعی، چ دهم، قم، صلاة.
- فاضلی، محمد، ۱۳۸۲، مصرف و سبک زندگی، قم، صبح صادق.
- فرانکن، رابرت، ۱۳۸۸، انگیزش و هیجان، ترجمه حسن شمس اسفندآباد، غلامرضا محمودی، سوزان امامی‌پور، تهران، نشر نی.

## نقد و بررسی سبک زندگی از منظر دلایلی لاما ❖ ۱۳۵

- فعالی، محمدتقی، ۱۳۸۸، *نگرشی به آراء و اندیشه‌های دلایلی لاما*، تهران، سازمان ملی جوانان.
- فیست جی و گریگوری جی فیست، ۱۳۸۴، *نظریه‌های شخصیت*، تهران، روان.
- کاویانی، محمد، ۱۳۹۱، *سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- مظاهری سیف، حمیدرضا، ۱۳۸۹، *جریان‌شناسی انتقادی عرفان‌های نوظهور*، چ چهارم، قم، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.
- منسکی، ورنر، و همکاران، ۱۳۷۸، *اخلاق در شش دین جهان*، «بوداییسم (پگی مورگان)»، ترجمه محمدحسین وقار، تهران، اطلاعات.
- موحدیان عطار، علی و محمدعلی رستمیان، ۱۳۸۶، *درسنامه ادیان شرقی*، قم، کتاب طه.
- موفق، علیرضا، ۱۳۸۸، *معنای زندگی*، تهران، کانون اندیشه جوان.
- مهدوی‌کنی، محمدسعید، ۱۳۸۷، *دین و سبک زندگی*، چ دوم، تهران، دانشگاه امام صادق علیه السلام.
- مهدی‌زاده، حسین، ۱۳۹۰، «پیشینه دانش سبک زندگی»، *سوره اندیشه*، ش ۵۰.
- مصباح، محمدتقی، ۱۳۸۴، *نقد و بررسی مکاتب اخلاقی*، تحقیق احمدحسین شریفی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- ویستر، میریام، ۱۳۷۹، *Merriam-websters collegiate Dictionary*، تهران، ابتدا.
- نصری، عبدالله، ۱۳۷۱، *سیمای انسان کامل از دیدگاه مکاتب*، تهران، دانشگاه علامه طباطبائی.
- هاکینز، برادلی، ۱۳۸۲، *دین بودا*، ترجمه حسن افشار، تهران، مرکز.
- یاسپرس، کارل، ۱۳۵۳، *فیلسوفان بزرگ*، ترجمه اسدالله مبشری، بی‌جا، پیام.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۶۴، *بودا*، ترجمه اسدالله مبشری، بی‌جا، نقره.