

هنر آگاهانه زیستن

ناتانیل براندن

مترجمین:

علی خوروش شیرین پرورش



سرشناسه	: براندن، ناتانیل، ۱۹۳۰ - م.
عنوان و نام پدیدآور	: هنر آگاهانه زیستن/ نویسنده ناتانیل براندن؛ مترجمین علی خوروش، شیرین پرورش.
مشخصات نشر	: تهران: آسمان کبود، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۳ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۱۸-۰۰-۷
موضوع	: آگاهی
موضوع	: Consciousness
موضوع	: خودشناسی
موضوع	: Self-perception
موضوع	: راه و رسم زندگی
موضوع	: Conduct of life
شناسه افزوده	: خوروش، علی، ۱۳۵۴ -، مترجم
شناسه افزوده	: پروش، شیرین، ۱۳۵۷ -، مترجم
رده بندی کنگره	: ۳۶۳۱ ۱۳۴ ۹۴۹/ب
رده بندی دیویی	: ۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۷۲۴۲



تلفن: ۶۶۴۹۳۷۵۳

ناشر	: آسمان کبود
عنوان کتاب	: هنر آگاهانه زیستن
نویسنده	: ناتانیل براندن
مترجمین	: علی خوروش-شیرین پرورش
چاپ	: نگین
شمارگان	: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ	: اول - ۱۳۹۸
قیمت	: ۳۸۰۰۰ تومان
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۱۸-۰۰-۷

کلیه حقوق و حق چاپ به ناشر منتقل شده است. این کتاب به عنوان کتاب با نگرش به قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ محفوظ است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فهرست

۵	مقدمه
۱۴	آگاهانه زیستن: اصول اولیه
۱۸	رسیدن به معنی خاصی از واقعیت
۳۴	منطق: عدم تناقض در جمع‌بندی تجربه‌ها
۴۶	منطق احساسی
۴۸	انتخاب و مسئولیت
۶۰	راه‌کارها: طفل رفتی
۷۴	عشق ورزیدن: عشق بی‌کری و کوهی خاکی
۸۱	لذت هوشیاری
۸۷	گزینه‌ها و کنش‌ها
۹۳	جست‌وجوی اطلاعات
۱۰۵	مدیریت انگیزه‌های بازدارنده
۱۰۹	خودآگاهی
۱۱۳	روابط آگاهانه
۱۲۴	پدري کردن و مادري کردن آگاهانه
۱۲۸	آگاهی در محل کار
۱۳۰	هنر آگاهانه زیستن: (دفتر دوم)
۱۳۵	برنامه‌ی تکمیل جمله‌ها به منظور افزایش کارایی
۱۴۷	آگاهی نسبت به فضا
۱۴۹	آگاهی نسبت به افکار خود و ریشه‌های آن‌ها
۱۵۶	۵ خودآگاهی: بررسی و شناخت دنیای درون خود
۱۵۸	آگاهی نسبت به بدن
۱۶۱	آگاهی نسبت به نیازها و خواسته‌ها

- آگاهی نسبت به احساسات و عواطف ۱۶۵
- آگاهی نسبت به کنش‌ها و واکنش‌ها ۱۸۹
- جمع‌بندی مشاهدات ۱۹۶
- ۶ آگاهی و اعتماد به نفس ۱۹۹
- سوء تعبیرها در مورد اعتماد به نفس ۲۰۳
- هوشیاری نسبت به آنچه اعتماد به نفس ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد ۲۰۸
- سخن‌چهر ۲۱۱
- پیوست ۲۱۵
- یک تمرین جمله‌ری برای تسهیل آگاهانه زیستن ۲۱۵
- جمع‌بندی ۲۲۳

چند ماه پس از اتمام کتاب مسئولیت‌پذیری، در یک ضیافت شام، چند نفر در مورد کتاب بعدی‌ام از من سؤال کردند. در پاسخ گفتم کتابی در مورد «آگاهانه زیستن» می‌نویسم.

در آن هنگام خانم مسنی با ترش‌رویی اخم کرد و سرش را به نشانه‌ی عدم تأیید تکان داد و گفت «زندگی آگاهانه؟ اصلاً ایده‌ی جالبی نیست. چه کسی می‌خواهد آگاهانه زندگی کند؟ این‌طوری زندگی خیلی رنج‌آور می‌شود.»

از او پرسیدم: یعنی به نظر شما اگر ناآگاهانه و با روزمرگی به زندگی ادامه داده و ندانیم چه کاری انجام می‌دهیم و چشمان خود را روی فرصت‌هایی که نصیبمان می‌شود ببندیم، از رنج و سختی زندگی کم می‌شود؟ اما او پاسخی نداد. یکی دیگر از میهمان‌ها هم سب: «خب، نیریم که آگاهانه زیستن واقعاً مفید باشد، اما این شیوه‌ی زندگی، خیلی کار می‌برد؟»

مثل لامپی که نور آن خراب است

و زیاد کردن است، آگاهی نیریم

یا زیاد، همیشه وجود دارد.

✱

نمی‌توان انکار کرد که آگاهانه زیستن به دفعات ما را مجبور به رویارویی با واقعیت‌های دردناک می‌کند و البته این سبک زندگی تلاش بیشتری می‌طلبد. آگاهانه زیستن به‌عنوان راهی برای ایفای نقش در این جهان، هزینه‌های خاص خود را دارد و ما آن‌ها را مورد سنجش و بررسی قرار خواهیم داد. اما یکی از مضامین اصلی این کتاب این است که با انتخاب این سبک زندگی، عوایدی بسیار بزرگ‌تر و

قابل توجه‌تر از همه‌ی هزینه‌ها و زحمتهایی که متحمل می‌شوید، نصیب شما خواهد شد. آگاهانه زیستن یکی از سرچشمه‌های توانمندی و آزادی است که نه تنها باری روی دوش ما نمی‌گذارد بلکه موجب ارتقای سطح زندگی‌مان نیز می‌شود.

مثل لامپی که نور آن قابل کم یا زیاد کردن است، آگاهی نیز کم یا زیاد، همیشه وجود دارد. میزان آگاهی و هوشیاری ما در زندگی ممکن است گاهی بیشتر و گاهی کمتر شود. بنابراین نباید فکر کرد که هوشیاری و آگاهی افراد یا در حد اعلای خود و یا در حداقل خود خواهد بود (مثل زمانی که کسی به کما رفته است). درواقع بحث ما بر سر زیستن آگاهانه‌تر یا ناآگاهانه‌تر است. شاید بتوان گفت آگاهانه زیستن یا زندگی با روزمندی، بسته به این ویژگی‌ها همیشه قابل درجه‌بندی است.

بسیاری از مردم به طرز طبیعی در زندگی دچار روزمره‌گی شده‌اند؛ تفکر آن‌ها زایل شده، اصلاً انگیزه‌های خود را به کار نمی‌گیرند و در برابر رویدادها واکنش‌هایی غیرارادی نشان می‌دهند. آنان به قدرت دیدگاه‌های خود بازنگری کرده و ندرتاً فکر تازه‌ای در سر می‌پرورانند.

این افراد با آگاهی کم باقی می‌مانند و در نتیجه یک زندگی عاری از رنگ، هیجان و اشتیاق را تجربه می‌کنند. به راحتی می‌توان دید که رفتار آگاهانه، افزایش انرژی و زندگی ناآگاهانه، کسالت و ناتوانی به بار می‌آورد.

آگاهانه زیستن یعنی تعهد برای رفتار آگاهانه، به عنوان راهی برای ایفای نقش در این جهان و آمیختن درجه‌ای از آگاهی و هوشیاری متناسب با تمام فعالیت‌هایمان. ولی این تعریف چندان گویا نیست. «آگاهانه زیستن» یک موضوع بسیار انتزاعی است و در فصل‌های بعدی مفصل به بررسی معانی آن خواهیم پرداخت.

من در اینجا آگاهی را در اولین معنی آن به کار می‌برم:

قرار داشتن در شرایط هوشیاری نسبت به نمودی از واقعیت. اهمیت آگاهی به خاطر چیست؟ در پاسخ باید گفت آگاهی برای همه‌ی موجوداتی که از آن بهره‌مند هستند، ابزاری اساسی برای تداوم بقا و سازگاری با واقعیت است. به عبارت دیگر آگاهی را می‌توان توانایی حفظ هوشیاری نسبت به محیط پیرامون خود و اتخاذ تصمیمات مناسب دانست. حال گزاف نیست اگر کسی بپرسد: دلیل اهمیت بصیرت چیست؟

آگاهانه زیستن یعنی حالتی که شما در آن از لحاظ ذهنی فعال هستید. یعنی توانایی دیدن دنیا با همان باز، یعنی به کارگیری بصیرت و آگاهی در جایگاه اصلی آن. یعنی هوشیارانه به دنبال موقعیت‌هایی باشیم که در بردارنده‌ی علائق، ارزش‌ها و هدف‌هایمان هستند یعنی مستاقانه به دنبال واقعیت‌ها (چه مطلوب و چه نامطلوب) بودن. یعنی به دنبال کشف اشتباهات خود و اصلاح آن‌ها باشیم. در دایره‌ی علائق و دلبستگی‌ها، آگاهانه زیستن به این معناست که در پی آن باشیم تا هوشیاری و درک خود را نسبت به جهان افزایش دهیم. یعنی ارزش قائل شدن برای واقعیت و محترم شمردن تمایز میان واقعیت با موهومان. یعنی تعهد به دیدن دیدنی‌ها و شناخت شناختنی‌ها. یعنی به رسمیت شناختن این اصل که نادیده انگاشتن واقعیت ریشه‌ی تمام بدبختی‌هاست.

مبحث زیستن آگاهانه یا ناآگاهانه وجوه مختلفی دارد. در این‌جا در مثال از تجربه‌های خودم را در امر روان‌درمانی برای شما نقل می‌کنم که می‌توانیم در آن‌ها جلوه‌هایی را از آگاهانه زیستن مشاهده کنیم. توجه داشته باشید که در این مثال‌ها فقط مشکل را به شما نشان می‌دهم و هنوز راه حلی ارائه نداده‌ام.

آرنولد،^۱ استادی چهل و هفت ساله در رشته‌ی تاریخ بود که تصور می‌کرد به شدت عاشق همسرش است، اما بدون این‌که متوجه باشد به انحای مختلف موجب

^۱. Arnold K.

رنجش او می‌شد. مثلاً وقتی همسرش در مورد مسأله‌ی مهمی با او صحبت می‌کرد، او با حواس پرت و بدون تمرکز، صحبت‌های وی را به صورت سطحی می‌شنید و به ندرت واکنشی از خود نشان می‌داد. وقتی همسرش با اشتیاق در مورد چیزی سخن می‌گفت، او تنها لب‌خندی می‌زد و خیلی زود حرفی دیگر می‌زد. وقتی همسرش در مورد موضوعی با او مخالفت می‌کرد، او بدون این که واقعی به نظر همسرش بگذارد با لحن دیگری نظر خود را تکرار می‌کرد. وقتی همسرش می‌خواست در مورد زمانی که آن‌ها با هم می‌شد صحبت یا گلایه‌ای بکند، یا اصلاً نمی‌شنید یا فوراً معذرت‌خواهی می‌کرد و البته خیلی زود این معذرت‌خواهی را فراموش کرده و مجدداً رفتار پیشینش را پیش می‌گرفت. او حتا خود را شوهری فداکار، بخشنده و عاشق‌پیشه می‌پنداشت. او عملاً به‌تنهایی در پله‌ای که برای خود ساخته بود و تنها با تصویری از همسرش (و نه خود او) زندگی می‌کرد و در عوض همسرش را به دنیای بیرون از پله‌ای خرد تبدیل کرده بود. بنابراین نمی‌شد همسرش را جزئی واقعی از زندگی زناشویی او به حساب آورد. او با همسر خود زندگی نمی‌کرد، بلکه همسر او زنی خیالی بود که در افکار خود پرورده بود. او خیال می‌کرد عاشق همسرش است اما این عشق آگاهانه نبود و او توهماتش را که همسرش لایق و شایسته‌ی آن بود نثارش نمی‌کرد. سرانجام همسرش بیمار شد و به‌طور ناگهانی درگذشت. آن‌نولد، با پیریشان حالی سر مزار همسرش ایستاده بود و می‌دید که چگونه دوازده سال به همسر خود ظلم کرده و او را در زندگی تنها گذاشته بود. در اربع او همسر خود را خیلی قبل از این که (با مرگ خود) ترکش کند، ترک کرده بود. او تازه فهمیده بود با همسر خود چه کرده و چیزی را که با عشق نتوانست ببیند دست‌کم برای یک مرتبه با مرگ دید.

تنها معلمی که اکثر ما از او حرف‌شنوی داریم رنج است. در مورد آرنولد، مانند مورد بعدی که برایتان نقل خواهم کرد رنج و عذاب بود که موجب تصمیم‌گیری برای مراجعه به روان‌درمان‌گر شد.

ربه‌کا، ال.^۱ مربی سی و نه ساله‌ای در کارگاه‌های آموزشی رشد شخصیت بود. او خود را در یک جایگاه معنوی والا می‌دید و گمان می‌کرد به درجات بالای هوشیاری و آگاهی دست یافته است؛ درحالی‌که اصلاً توجهی به ویرانه‌ای که از خانواده‌ی خود ساخته بود نداشت. این دیدگاه بیش از حد تحسین‌آمیز او نسبت به خودش به خاطر سال‌ها شرکت در کلاس‌های مراقبه و یوگا زیر نظر معروف‌ترین مربیان بود. او در دهمین نوجوان خود را مجبور کرده بود ساعت‌ها به تحلیل روان‌شناختی رفتار خودش بپردازد. سر میز شام از شوهرش می‌خواست خواب‌هایی را که دیده تعریف کند تا او برایش تعبیر کند و اگر کسی با تعبیرهایش مشکلی داشت، به آرامی جواب او را می‌داد؛ ولی، اگر باز هم نظرش مورد قبول واقع نمی‌شد، ابتدا عصبانی و سپس به شدت خشمگین می‌شد تا در نهایت همه از دست او به تنگ می‌آمدند. او تا آن‌جا که می‌توانست از استادان، نویسندگان مشهور روان‌شناسی نقل قول می‌کرد، غافل از این‌که گاهی دخترانش در صحبت‌های خصوصی خود می‌گفتند: «اگر مادر می‌مرد، زندگی چقدر شیرین می‌شد.» ولی شوهرش چندان مخالفتی از خود نشان نمی‌داد و در عوض سعی می‌کرد کمتر از او بپند و بدین منظور بیشتر وقتش را در محل کار خود می‌گذراند. درواقع، او با نوعی خودشیفتگی و غرور کاذب به زندگی ادامه می‌داد. او فکر می‌کرد از همه‌ی اطرافیانش آگاه‌تر و هوشیارتر است. وی نمی‌توانست بفهمد چرا این همه دچار اضطراب مبهم و دلشوره می‌شود.

هر دوی این‌ها (آرنولد و ربه‌کا) نه خوابشان به معنای واقعی خواب بود و نه بیداری‌شان برای یک زندگی موفقیت‌آمیز کفایت می‌کرد.

گاهی وقتی نگاهی به زندگی خود و اشتباهاتی که مرتکب شده‌ایم می‌اندازیم، به نظر می‌رسد زمانی که فکر می‌کرده‌ایم بیداریم، عملاً در خواب بوده‌ایم. حتا از این‌که چطور قبلاً چنین واقعیت‌های پررنگی از چشم‌مان پنهان مانده بودند شگفت‌زده می‌شویم. البته نباید به این خاطر خود را سرزنش کنیم؛ زیرا شاید آن مربع همان اندازه‌ای که اطلاعاتمان اجازه می‌داده هوشیار و آگاه بوده‌ایم. ولی گاهی این احساس غفلت، نمایانگر یک تشخیص دقیق است. ما می‌دانیم که در وقت لازم، به‌اندازه کافی آگاه نبوده‌ایم. حواس ما نیز به‌جای این‌که متمرکز باشد، پرت و پریشان بوده است. بدون شک دلایلی برای این مسأله وجود داشته، ولی دلایل جای واقعیات را نمی‌گیرند. با نگاهی به گذشته، آرزو می‌کنیم ای کاش آگاه‌تر بودیم. به‌عنوان مثال به پیش‌آهنگ‌های مربوط به خطرهای بالقوه‌ی یک ماجرای عشقی ناموفق که نادیده گرفته بودیم فکر می‌کنیم. مثلاً به ناسازگاری‌های طرف مقابل، موقعیت‌های اختلاف برانگیز و یا به واکنش‌های احساسی غیرقابل توجیه. از خود می‌پرسیم در آن لحظه عقل من کجا بود؟ یا به تمام عبادت‌هایی که مدت‌ها قبل از ارتکاب اشتباه، از طرف دیگران دریافت کرده بودیم، فکر می‌کنیم و از این‌که چطور آن‌همه نصیحت، بی‌فایده بوده شگفت‌زده می‌شویم. گاهی با فرصت‌هایی که در گذشته به‌راحتی از دست داده‌ایم فکر می‌کنیم و به این می‌اندیشیم که چرا قدر آن‌ها را ندانستیم و اصلاً چطور چنین چیزی ممکن است. با تعجب از خود می‌پرسیم آن موقع من کجا بودم؟

من زمانی که در کتاب‌های قبلی خود در مورد آگاهانه زیستن صحبت می‌کردم، به‌طور خاص از نقطه‌نظر اعتمادبه‌نفس به این مبحث نگاه می‌کردم. اما در این کتاب دایره‌ی وسیع‌تری را زیر ذره‌بین خواهم برد. معنی آگاهانه زیستن، آگاهانه عشق

ورزیدن، آگاهانه احساس کردن، آگاهانه تربیت کردن، آگاهانه کار کردن، آگاهانه مبارزه کردن، آگاهانه رأی دادن، آگاهانه قانون گذاری کردن و آگاهانه امور زندگی را به پیش بردن چیست؟

اجازه بدهید مثالی در زمینه‌ی سیاست بزنم: وقتی قانون گذاران بدون در نظر گرفتن عواقب بلندمدت، اقدام به تصویب قوانینی در مورد مسائل روز، مثل کنترل قیمت‌های می‌کنند که البته متأسفانه بسیاری از قانون گذاران این گونه عمل می‌کنند، نتایجی - مراتب بدتر از مشکل اولیه به وجود می‌آید و این ملت هستند که باید هزینه و تاوان آن اقدامات آگاهانه را بپردازند.

تقریباً همه‌ی ما در بعضی از زمینه‌های زندگی آگاهانه‌تر از سایر حوزه‌ها عمل می‌کنیم. ممکن است در محیط کار خود بسیار آگاهانه عمل کنیم، ولی در روابط شخصی به دور از آگاهی گام برداریم و یا بالعکس. ممکن است در مورد مسائل شغلی خود آگاهانه‌تر از باورهای سیاسی، فکری کنیم و یا بالعکس. ممکن است روی مسائل مربوط به امور سلامتی خود تمرکز فکری بیشتری از اصول اخلاقی یا دینی داشته باشیم و یا بالعکس.

من در این کتاب آگاهانه بودن رفتارها را در طیف وسیعی از زندگی، از صمیمانه‌ترین احساسات گرفته تا یافتن یک شغل مناسب؛ از عاشق شدن گرفته تا حفظ رابطه‌ی زناشویی؛ از رفتار با بچه‌ها گرفته تا روبه‌رو شدن با دانش‌های شغلی؛ از انتخاب ارزش‌هایی که اعمال ما را رقم می‌زنند گرفته تا شناختن اهداف نفس؛ از ارزیابی احکام دینی گرفته تا حل‌الجی آن‌چه صوفیان می‌گویند بررسی خواهم کرد. در رابطه با این آخری باید بگویم سال‌ها خوانندگان کتاب‌هایم در مورد رابطه‌ی چیزی که من آن را آگاهانه زیستن نامیده‌ام، با مسائلی هم‌چون مذهب، عرفان، تصوف و اخلاق از من سؤالاتی پرسیده‌اند و اکنون خوش‌حالم که فرصتی به دست آورده‌ام تا در این کتاب پاسخی مبسوط به آنان بدهم. فصل‌های یک تا ششم این کتاب می‌تواند نقش یک خودآموز را برای این دسته از خوانندگان داشته باشد.

نیاز ما به آگاهانه زیستن به آن معنی که من در این کتاب خواهم گفت، یک نیاز ذاتی و طبیعی است. ولی این نیاز در دوران جدید، ضرورتی تازه یافته است. هر اندازه سرعت تغییرات افزایش بیشتری پیدا کند، روزمره‌گی و زندگی به دور از هوشیاری و آگاهی خطرناک‌تر می‌شود.

به‌علاوه، باید توجه داشته باشید که الگوها و سنت‌های کهنه در حال از میان رفتن هستند. آداب و رسوم قدیمی روز به روز کم‌رنگ‌تر می‌شوند. فرهنگ‌های بزرگ در حال شکسته شدن به فرهنگ‌های کوچک‌تر و البته متفاوت هستند. حتا متعصب‌ترین محافظ‌کارها در حال پذیرش این واقعیت هستند. هم‌اکنون ما ناگزیر از انتخاب ارزش‌هایی هستیم که می‌خواهیم با آن‌ها زندگی کنیم. ما ناچار به انتخاب‌های بیشتری در مورد جنبه‌های مختلف زندگی خویش هستیم. از انتخاب محل زندگی گرفته تا انتخاب سبک و سبک زندگی و مذهب، تمامی این گزینش‌ها به‌وسیله‌ی پیشینیان ما صورت گرفته‌اند. آن‌ها درواقع سنت‌ها و رسوم اجداد ما هستند. اما آن روزها گذشته و دیگر باقی نمانده است. امروزه ما در معرض حجم بی‌سابقه‌ی اطلاعات و حق انتخاب قرار گرفته‌ایم. امروز بیش از هر زمان دیگری اختیار سرنوشت ما به عهده‌ی خودمان گذاشته شده و ما ترزا گفت تنها سلاحی که برای محافظت از خویش در اختیار داریم، نیروی تفکر و آگاهی است.

این واقعیت که انسان امروزی دو مرحله‌ی گذر از اقتصاد کشاورزی به اقتصاد تولیدی و پس از آن به اقتصاد اطلاعات محور داشته است، بی‌گانه‌ی ما نیست. در مفهوم آگاهانه زیستن دارد. دوران کارهای سخت بدنی دیگر سپری شده است. امروزه دوره‌ی کار فکری است. البته این که ذهن ما ابزار اساسی زندگی موفقیت‌آمیز است، چیز جدیدی نیست بلکه آن‌چه تازه‌گی دارد این است که این حقیقت به‌گونه‌ای اجتناب‌ناپذیر واضح و اثبات شده است. برای کسانی که در بازار، کاری جز فعالیت فیزیکی نمی‌دانند وضعیت روز به روز وخیم‌تر می‌شود. در اقتصادی که دانش، خلاقیت

و تلفیق این دو — در قالب نوآوری — در آن منابع اصلی ثروت به شمار می‌روند، مهم‌ترین نیاز انسان نیروی ذهن است و افرادی کارآیی خود را حفظ می‌کنند که با انگیزه بوده و قادر به تفکر باشند.

اگر بخواهیم سازگاری خود را حفظ کنیم، باید به یادگیری پایدار، به عنوان معنی برای زندگی ادامه دهیم.

و از آنجایی که امروزه علم با سرعتی بی‌سابقه نسبت به تمام دوران تاریخ بشر در حال پیشرفت است، آموزش‌هایی که دیروز دیده‌ایم، فردا دیگر به کار ما نمی‌آید، برای حفظ سازگاری خود باید به یادگیری پایدار به عنوان راهی برای زندگی ادامه دهیم. امروزه این یکی از معانی آگاهانه زیستن است.

چه تمرکز ما روی حفظ و تقویت پیوندهای خانوادگی در دنیای ارتباطات انسانی ناپایدار باشد، چه روی دستیابی به یک موقعیت شغلی مناسب باشد و چه بر رشد شخصی یا مدیریت یک کمپانی در دریای توفانی بازارهای جهانی (چه هدف‌های ما حسی باشد، چه مادی و چه معنوی) هزینه‌ی مجتهدت یکی است: آگاهی؛ تفکر؛ یادگیری. به خواب رفتن در پشت فرمان، یعنی آسیب‌پذیری و فاجعه.

ما پا به هزاره‌ی ذهن گذاشته‌ایم. این کتاب، یک نقشه‌ی راه برای این است.