



دمی آرام گیر و فرزانه شو

هیمن سونیم
ترجمه‌ی نازنین فیروزی

دمی آرام گیر و فرزانه شو

چگونه در این دنیای پرتلاطم، آرام و آگاه باشیم!

نویسنده: هیمن سونیم

مترجم: نازنین فیروزی

انتشارات میلکان

تقديم به خواهران عزيزتر از جانم، نگار و نيلوفر، كه مايهٔ مباحاتم هستند.

- مترجم

دمی آرام گیر و فرزانه شو

هیمن سونیم^۱ یکی از تأثیرگذارترین مربیان مکتب ذن بودایی^۲ و از نویسندگان کره‌ای است. بیش از سه میلیون نسخه از کتاب او در کره به فروش رفته است. این کتاب به مثابه راهنمایی نه تنها برای مراقبه، بلکه برای فائق آمدن بر مسائل زندگی روزمره نیز پُرطرفدار است. سونیم در کره جنوبی متولد شد و برای تحصیل در زمینه فیلم و سینما به ایالات متحده رفت؛ اما به سویی معنویات کشیده شد. او در دانشگاه‌های برکلی^۳، هاروارد^۴ و پرینستون^۵ تحصیل کرد و تعالیم رسمی رهبانی را در کره آموخت. سپس در کالج همپشر^۶ در شهر آمهرست^۷ از ایالت ماساچوست آیین بودایی را تدریس کرد. سونیم در شبکه‌های اجتماعی توییتر^۸ و فیس‌بوک بیش از یک میلیون دنبال‌کننده دارد و در مواقعی که برای هم‌رسانی آموزه‌هایش در سفر نیست، در سئول به سر می‌برد.

چی‌یانگ کیم^۹، مترجم این کتاب به زبان انگلیسی نیز مترجم پرفروش‌ترین رمان کره‌ای فهرست نیویورک تایمز^{۱۰} با عنوان لطفاً مراقب مامان باشید^{۱۱} است. این رمان اثر کیونگ‌سوک شین^{۱۲} است و به خاطر آن جایزه ادبی من آسیا^{۱۳} را دریافت کرده است. کیم اثر برجسته معاصر کره‌ای با عنوان مرغی که خواب دید می‌تواند پرواز کند^{۱۴} نوشته سان‌می هوانگ^{۱۵} را نیز ترجمه کرده است. او در ایالت کالیفرنیا در شهر لس آنجلس، زندگی می‌کند.

یانگچول لی^{۱۶} هنرمندی کره‌ای است. نقاشی‌های او که در بیش از ۱۵۰ نمایشگاه به نمایش گذاشته شده‌اند، به سبب آرامش نهفته در آن‌ها تحسین برانگیزند. می‌توانید آثار هنری بیش‌تری از او را در وب‌سایت^{۱۷} وی مشاهده کنید.



پیش‌گفتار

در جایگاه راهبی بودایی و استاد پیشین کالج کوچک علوم انسانی در ایالت ماساچوست، اغلب مردم از من درخواست می‌کردند برای مواجهه با دغدغه‌های زندگی، آن‌ها را پند دهم. علاوه‌بر مشاوره‌های حضوری و مکاتبه‌ای، از چند سال پیش پاسخ‌گویی به پرسش‌ها در شبکه‌های اجتماعی را شروع کردم؛ چراکه از حس برقراری ارتباط با مردم لذت می‌بردم. پیام‌هایم عموماً ساده، صریح و کوتاه بودند. گاهی نوشته‌هایم پاسخ مستقیمی به پرسش‌هایی درباره زندگی واقعی بود، گاهی هم الگوهای ذهنی جالبی بود که حین تمرین ذهن‌آگاهی یا در تعامل با مردم به ذهنم می‌رسید و برای خودم یادداشت می‌کردم. همچنین از ارزش آرام‌بودن در زندگی‌های پرمشغله امروزی و نیز هنر حفظ روابط خوب و پرورش و تقویت دلسوزی برای خود نیز چیزهایی می‌نوشتم.

انتظار روان‌شدن سیل پاسخ‌ها به مطالب توییت‌ر و فیس‌بوکم را نداشتم. بسیاری نه‌تنها برای درخواست مشاوره، بلکه برای ابراز قدردانی و تشکر نیز پیام‌هایی برایم می‌فرستادند. هنوز آن مادر جوانی را به یاد دارم که شوهرش را در تصادف رانندگی از دست داده بود و به‌خاطر این‌که او را از خودکشی نجات داده بودم، به‌منظور تشکر برایم نامه‌ای صمیمانه فرستاده بود. او نوشته بود که قبلاً هرگز به فکر دوست‌داشتن خودش نبوده است؛ چراکه عشق برای او همیشه به‌معنی چیزی بوده که باید آن را به دیگری می‌بخشیده است. مدیرعامل پرمشغله چهل‌وچندساله‌ای برایم نوشته بود چقدر شروع کردن روزش با پیام‌های من فوق‌العاده است و این‌که پیام‌هایم برای او لحظاتی سرشار از اندیشه آرام و فراغت از مشغله کاری‌اش به ارمغان می‌آورد. جوانی برایم نوشته بود که به‌تازگی فارغ‌التحصیل شده و بعد از پیدانکردن شغل دلسرد شده بود؛ ولی با خواندن جملات همدلانه من، دوباره به دنبال کار گشته و

سرانجام شغلی به دست آورده است. وقتی این خبر او را خواندم تا چند روز چنان از خوشحالی در پوست خود نمی‌گنجیدم که انگار اولین بار است که خودم کار گیر آورده‌ام.

عمیقاً خوشحال می‌شدم که پیام‌های ساده‌ام می‌توانست برای مردم الهام‌بخش باشد و در سختی‌ها به کمک‌شان بیاید. همان‌طور که افراد بیش‌تر و بیش‌تری پیام‌هایم را به اشتراک می‌گذاشتند و تعداد دنبال‌کنندگانم در توئیتر و فیس‌بوک زیاد می‌شد، مردم کم‌کم مرا «مرشد شفابخش» نامیدند و درنهایت هم همان عنوان نام مستعار من در کشور کره شد. بعد از آن، ناشران با من تماس می‌گرفتند و پیشنهاد می‌کردند نوشته‌هایم را به کتاب تبدیل کنم. در سال ۲۰۱۲، کتاب دمی آرام گیر و فرزانه شو^{۱۸} در کره جنوبی منتشر شد. در کمال تعجب همگان، این کتاب ۴۱ هفته در فهرست کتاب‌های پرفروش، اول بود و طی ۳ سال بیش از ۳ میلیون نسخه از آن به فروش رفت و بعد به زبان‌های چینی، ژاپنی، تایلندی، فرانسوی، انگلیسی و اکنون هم به زبان فارسی ترجمه شد. من از این‌همه توجهی که به این کتاب شده است فروتنانه سپاسگزارم و امیدوارم این کتاب بتواند برای خوانندگان فارسی‌زبان هم مفید واقع شود، دقیقاً همان‌گونه که برای خوانندگان در آسیا و فرانسه مفید بوده است.

این کتاب هشت فصل دارد و در آن به جنبه‌های مختلف زندگی و این‌که ذهن‌آگاهی چگونه می‌تواند در هریک از این جنبه‌ها به ما کمک کند، از عشق و دوستی گرفته تا کار و امیال و آرزوها، پرداخته‌ام. برای مثال، درخصوص برخورد هوشیارانه با احساسات منفی مانند خشم و حسادت و همچنین ناامیدی‌های زندگی نوشته‌ام و گذشته‌ام را کنکاش کردم تا شکست‌خوردنم در جایگاه استاد بی‌تجربه دانشکده را شرح دهم. اگر بیش‌ازحد نگران دیدگاه و قضاوت دیگران درخصوص خود هستید، «سه بینش رهایی‌بخش» در فصل ششم می‌تواند برای‌تان بسیار مفید باشد. اگر دلوپس آینده خود هستید یا از

حرفه درست و مناسب خود مطمئن نیستید، برای چگونگی افزایش خودآگاهی و نحوه کشف آن توصیه‌هایی برای تان مطرح می‌کنم.



هر فصل با مقاله‌ای شروع شده و در ادامه آن تعدادی رهنمودهای کوتاه آمده است. این رهنمودها پندها و جملاتی حکیمانه مستقیماً خطاب به خود شما هستند تا تک‌تک آن‌ها را بسنجید و بازنگری کنید و به خاطر بسپارید تا در لحظات اضطراب و ناامیدی بتوانند شما را همراهی کنند و به شما یادآوری کنند که تنها نیستید.

در ادامه هر فصل مقاله کوتاه‌تری آمده و به دنبال آن نیز تعداد دیگری رهنمودهای کوتاه برای مراقبه آورده شده است. از ابتدا تا انتهای کتاب، تصاویری رنگی از یانگچول لی وجود دارد. این تصاویر میان‌پرده‌هایی آرام‌بخش هستند و آورده شده‌اند تا درست مانند رهنمودهای مراقبه‌ای، برای‌شان وقت بگذارید.

برخی کل این کتاب را مانند کتاب‌های رمان، سریع می‌خوانند. به هر حال، توصیه می‌کنم قبل از شروع هر فصل جدید، حوصله کنید و درباره آن‌چه خوانده‌اید، تأمل کنید. اگر به آرامی در هر فصل پیش بروید، از آن لذت بیشتری می‌برید و معانی عمیق‌تری را درمی‌یابید. راحت باشید و در حاشیه کتاب

یادداشت بگذارید و زیر قسمت‌هایی که به دل‌تان می‌نشیند، خط بکشید.

امیدوارم زمانی که برای این کتاب می‌گذارید، فرصتی شود برای تأمل و مراقبه در زندگی پرمشغله‌تان. امیدوارم این کتاب الهام‌بخشی باشد برای ارتباط با روی مهربان‌تر و عاقل‌تر خودتان. باشد که شاد، سالم و آرام باشید و همیشه از گزند در امان بمانید.

فصل اول: آسودگی





چرا این قدر مشغله داریم؟

وقتی همه چیز در اطرافم بسیار سریع در حرکت است، درنگی می‌کنم و از خود می‌پرسم: «این همه غوغا در جهان برپاست یا در ذهن من؟»

غالباً می‌پنداریم ذهن و جهان مستقل از یکدیگرند. اگر کسی از ما بپرسد ذهن‌مان کجاست، بیش‌ترمان به سر یا قلب‌مان اشاره می‌کنیم؛ اما هیچ‌کس به درختان یا به آسمان اشاره‌ای نمی‌کند. ما میان آن‌چه درون ذهن‌مان می‌گذرد و آن‌چه در دنیای خارج اتفاق می‌افتد، مرز مشخصی قائل می‌شویم. در مقایسه با جهان پهناور بیرون، ذهنی که درون بدن جای دارد می‌تواند حس کند کوچک، آسیب‌پذیر و گاهی هم ناتوان است؛ اما طبق آموزه‌های بودا، مرز بین ذهن و جهان باریک و نفوذپذیر و در اصل واهی است. چنین نیست که جهان به‌طور عینی مسرت‌بخش یا غم‌انگیز باشد و در ما نیز احساسی متقابل ایجاد کند؛ برعکس، چنین احساساتی از ذهن نشئت می‌گیرند و ذهن هم ادراکش را به جهان تعمیم می‌دهد. جهان ذاتاً مسرت‌بخش یا غم‌انگیز نیست؛ فقط هست.

شاید بتوانیم این موضوع را با شرح گفت‌وگویم با یکی از دوستان عزیزم، بهتر درک کنیم. دوستم راهبه بودایی وظیفه‌شناس، ریزبین و دقیقی است که اخیراً ناظر ساخت سالن مراقبه‌ای در معبد خود بوده است. پس از بازگود کردن هفت‌خوان گرفتن مجوزهای مختلف، یافتن پیمانکار مناسب و بقیه کارها، او روند ساخت‌وساز را برایم چنین شرح داد:

«وقتی زمان نصب سفال‌های بام رسید، هرکجا که می‌رفتم سفال‌ها به چشمم می‌آمدند و توجهم به جنس آن‌ها، ضخامت و طراحی‌شان جلب می‌شد. بعد وقتی نوبت فرش‌کردن کف اتاق شد، تنها چیزی که می‌دیدم، کفپوش بود. خودبه‌خود تمام توجهم بر رنگ، جنس، طرح و دوام کفپوش‌های چوبی سفت متمرکز بود. بعد ناگهان برایم روشن شد که وقتی به جهان خارج می‌نگریم، تنها به همان بخش کوچکی از آن نگاه می‌کنیم که توجه‌مان را جلب می‌کند. جهانی که می‌بینیم کل دنیا نیست؛ بلکه تنها گوشه‌ محدودی از آن است که برای ذهن اهمیت دارد.

باین‌حال برای ذهن ما، همان جهان کوچک کل دنیاست. هستی و واقعیت ما تمام آن گیتی بی‌کران نیست؛ بلکه گوشه‌ کوچکی از آن است که خودخواسته بر آن تمرکز می‌کنیم. هستی وجود دارد؛ چون ذهن ما وجود دارد. بدون ذهن، هیچ دنیایی وجود نخواهد داشت.»

هرچه بیشتر درباره‌ این موضوع تأمل می‌کردم، بینش او بیشتر برایم معنا پیدا می‌کرد. جهان به وجود می‌آید؛ چون ما از آن آگاهیم. نمی‌توانیم در هستی‌ای زندگی کنیم که از آن بی‌خبریم. جهان برای بودن، وابسته‌به ذهن ماست، درست همان‌گونه که ذهن ما به جهان به‌مثابه‌ موضوع اصلی آگاهی وابسته است. به‌بیان دیگر، می‌توان گفت آگاهی ذهن ما جهان را به وجود می‌آورد. آن‌چه ذهن ما بر آن متمرکز است، دنیای ما می‌شود. اگر چنین دیدگاهی داشته باشیم، ذهن در مقایسه با جهان خارج، چندان هم ناچیز به نظر نمی‌رسد. چنین نیست؟

ما نه می‌توانیم و نه می‌خواهیم از تکتک چیزهایی که در جهان رخ می‌دهد، آگاه باشیم. اگر چنین می‌کردیم، از اضافه‌بار اطلاعات دریافتی، دیوانه می‌شدیم. اگر مانند این دوستم از دریچه‌ ذهن خود به جهان نگاه کنیم، بی‌درنگ متوجه خواهیم شد که به‌دنبال چه هستیم؛ چراکه ذهن ما بر آن متمرکز

می‌شود. نظر به این که جهانی که با چشم ذهن مان می‌بینیم محدود است، اگر بتوانیم ذهن خود را آموزش دهیم و خردمندانه خودمان انتخاب کنیم که تمرکزمان کجا باشد، آن‌گاه می‌توانیم دنیا را مطابق حالت ذهنی مان ادراک کنیم.

در جایگاه راهب و استاد دانشکده، یک سر دارم و هزار سودا. در طول هفته تدریس و پژوهش می‌کنم و آخر هفته چند ساعت رانندگی می‌کنم تا به وظایفم در جایگاه مربی معبد برسیم. در زمان تعطیلی مدارس، سرم شلوغ‌تر هم می‌شود. باید با راهبان ارشد دیدار کنم، در جایگاه مترجم در خدمت راهبانی باشم که نمی‌توانند انگلیسی صحبت کنند، برای موعظه به معابد مختلف بروم و وقتی را هم برای تمرین مراقبه خودم اختصاص دهم. ادامه دادن پژوهش‌ها و نوشتن مقالات تحصیلی هم که قوزبالاقوز است.

صادقانه بگویم، گاهی از خودم می‌پرسم که آیا راهبان بودایی باید پایبند چنین برنامه فشرده و شلوغی باشند یا نه؛ اما بعد درمی‌یابم این جهان خارج نیست که شلوغ و متلاطم است، بلکه فقط ذهن من است که چنین است. جهان هرگز بابت مشغله‌اش شکایت نمی‌کند. هرچه عمیق‌تر به درونم می‌نگرم تا دریابم چرا چنین زندگی شلوغی دارم، پی می‌برم که درواقع تا اندازه‌ای از مشغله‌داشتن لذت هم می‌برم. اگر واقعاً می‌خواستم استراحت کنم، می‌توانستم دعوت‌های تدریس را رد کنم؛ اما همواره از چنین درخواست‌هایی استقبال کرده‌ام، چراکه از دیدار با افرادی که طالب اندرزهایم هستند و از این که من هم با اندک خرد خود می‌توانم به آن‌ها کمک کنم، لذت می‌برم. دیدن خوشحالی دیگران سرچشمه عمیقی از لذت در زندگی‌ام است.

ضرب‌المثل بودایی معروفی می‌گوید: «به چشم بودا، همه بودا می‌آیند و به چشمان خوک، همه خوک.» این نشان می‌دهد که هرکس جهان را مطابق با

حالت ذهنی‌اش ادراک می‌کند. وقتی ذهن‌تان مسرور و مهربان است، جهان نیز این‌گونه است. هنگامی که ذهن‌تان آکنده از افکار منفی است، جهان نیز منفی به نظر می‌رسد. وقتی احساس می‌کنید مستأصل و پرمشغله هستید، به یاد بیاورید که ناتوان نیستید. وقتی ذهن‌تان آسوده است، جهان نیز آسوده است.



ما جهان را تنها از دریچهٔ ذهن خود می‌بینیم و می‌شناسیم.

هنگامی که ذهن‌مان پرهیاهوست، جهان نیز چنین است

و هنگامی که ذهن مان آرام است، جهان هم آرام است.

شناخت ذهن مان هم درست به اندازه تلاش برای تغییر جهان، مهم است.

*

خودم را به زور در قطار جای می دهم.

دورتا دورم شلوغ است.

هم می توانم از این شرایط به ستوه بیایم

و هم می توانم فکر کنم خوب است که با این وضع، دیگر نیازی نیست برای نگه داشتن خودم، دستگیره را بگیرم.

افراد در چنین اوضاع مشابهی، واکنش های متفاوتی نشان می دهند.

اگر دقیق تر نگاه کنیم،

می‌بینیم این خود اوضاع نیست که ما را آزار می‌دهد؛

بلکه دیدگاه ما درخصوص آن است که مایهٔ رنجش‌مان می‌شود.

سهمگینی سونامی فقط به‌خاطر آب دریا نیست؛

بلکه به‌خاطر اجسامی که آب به‌سمت ما پرتاب می‌کند هم است.

دلهره‌آور بودن گردبادها فقط به‌خاطر باد نیست؛

بلکه به‌خاطر اشیایی که باد از ریشه می‌کند و پرتاب می‌کند هم است.

ما تنها از رخ‌دادن حوادث ناخوشایند ناراحت نمی‌شویم؛

بلکه ناراحتی ما به‌سبب چرخیدن افکار تکراری در سرمان دربارهٔ اتفاقات نیز است.

وقتی حس ناخوشایندی دارید،

تمام توجه‌تان را به آن معطوف نکنید و مدام به آن فکر نکنید؛

بلکه تنها آن را به حال خود رها کنید تا مسیر خود را پیش گیرد.

اگر با پيله‌نکردن به احساسات دامن نزنید،

امواج احساسات به‌خودی‌خود فرومی‌نشینند.

برای جداکردن غذای چسبیده از کف ماهیتابه،

فقط در ماهیتابه آب بریزید و منتظر بمانید.

اندکی بعد، غذا خودش ورمی‌آید.

برای التیام زخم‌های‌تان هم تقلا نکنید؛

فقط کافی است به قلب خود زمان بدهید و منتظر بمانید.

وقتی زخم‌های‌تان آماده شوند،

خودشان التیام می‌یابند.

*

اگر قانع‌بودن را بلد باشیم،

می‌توانیم از تکاپوی پایان‌ناپذیر خود بکاهیم و به استقبال آرامش برویم.

اگر قانع‌بودن را بلد باشیم،

می‌توانیم از لحظاتی که کنار یکدیگر سپری می‌کنیم، لذت ببریم.

اگر قانع‌بودن را بلد باشیم،

می‌توانیم با گذشته خود صلح کنیم و بار بدی‌های گذشته را زمین بگذاریم.

حتی اگر پس از تلاش‌های بسیار هم نتوانستید شرایط بدی را تغییر دهید،

باید دیدگاه خود را به آن شرایط تغییر دهید.

هیچ چیز ذاتاً خوب یا بد نیست.

خوبی و بدی همیشه نسبی است.

شرایط خود را با شرایط بدتر مقایسه کنید.

آن وقت متوجه می‌شوید روی هم‌رفته شرایط شما چندان بد هم به نظر نمی‌رسد.

*

وقتی پریشان هستید، از پریشانی خود آگاه باشید.

وقتی آزرده هستید، از آزدگی خود آگاه باشید.

وقتی خشمگین هستید، از خشم خود آگاه باشید.

به محض این که از این احساسات آگاه شوید،

دیگر در آن ها غرق و گم نمی شوید.

آگاهی تان به شما این امکان را می دهد تا از بیرون شاهد احساسات تان باشید.

آگاهی مانند آسمان های پهناور، ذاتاً ناب است.

پریشانی، آزدگی و خشم می توانند موقتاً این آسمان را ابری کنند؛

اما هرگز نمی توانند آن را آلوده و لکه دار کنند.

احساسات منفی مانند ابرها می آیند و می روند؛

اما آسمان پهناور همیشه باقی است.

وقتی مانند سمومی که به آرامی جسممان را پر می کنند،

قلبهایمان هم آکنده از خشم، ناامیدی و اندوه شوند،

باید کاری انجام داد.

ورزش کنید، با مربی خود صحبت کنید، مراقبه^{۱۹} متا^{۱۹} انجام دهید.

با شروع تلاش، سموم آرام آرام خارج می شوند.

*

خاطرات برای تان رنج آور است؟

پس تمرین کنید در زمان حال زندگی کنید.

توجه‌تان را به زمان و مکان حال معطوف کنید.

بدانید وقتی تمرکزتان بر حال باشد، افکارتان فرومی‌نشینند.

با آرام‌شدن افکارتان، خاطرات نیز آرام می‌گیرند؛

چراکه خاطرات در اصل همان افکارند.

اگر زمان‌هایی که از محل کارتان بیرون می‌آیید،

این سؤال برای‌تان پیش می‌آید که

«آیا باید تمام عمرم این‌گونه زندگی کنم؟»

آن‌گاه کارهای زیر را امتحان کنید:

صبح روز بعد کمی زودتر از خواب بیدار شوید

و در سکوت بنشینید، چنان که گویی در مراقبه هستید.

عمیق و آهسته نفس بکشید

و از خودتان بپرسید کارکردن شما چه کمکی به دیگران می‌کند،

خواه این کمک شما ناچیز، خواه مستقیم یا غیرمستقیم باشد.

هرچه بیش‌تر بر دیگران تمرکز کنید،

می‌توانید دوباره با معنا و هدف کار خود ارتباط برقرار کنید.

*

یک معضل کاملاً امروزی:

شبکه‌های تلویزیونی بی‌شماری در دسترس است؛

اما هیچ چیز جالبی برای تماشا وجود ندارد.

گزینه‌های زیادی باعث نارضایتی می‌شود.

احساس سردرگمی یا بلاتکلیفی می‌کنید؟

شب‌ها خوب بخوابید.

روز بعد وقتی از خواب بیدار شدید، مشکل ساده‌تر به نظر می‌رسد.

این کار واقعاً نتیجه‌بخش و مفید است.

*

اگر دوست دارید آرام‌تر بخوابید،

وقتی سرتان را روی بالش می‌گذارید،

به کسانی فکر کنید که قدردان و سپاسگزارشان هستید

و یا به زمان‌هایی فکر کنید که به دیگران کمک کرده‌اید و درمورد خودتان احساس خوبی داشته‌اید.

این کار شما را دلگرم می‌کند و خواب آرام‌تری برای‌تان به ارمغان می‌آورد.

*

با عشق در قلب‌مان،

حتی پیش‌پاافتاده‌ترین چیزها را هم مقدس و زیبا می‌یابیم.

با عشق در قلب‌مان،

حتی با غریبه‌ترین‌ها هم مهربان‌تر و ملایم‌تر می‌شویم.

بدون عشق در قلب‌مان،

جهان را پوچ و تصادفی می‌یابیم.

بدون عشق در قلب‌مان،

حتی برای خانواده و دوستان خود هم غریبه می‌شویم.

*

وقتی دریچهٔ قلب‌مان را به‌روی دیگران می‌گشاییم،

جرئت می‌کنیم آسیب‌پذیر و صادق باشیم.

وقتی درمورد دیگران حسن‌نیت داریم،

قصدمان این است که با آن‌ها در ارتباط و خوشحال باشیم.

چشمان خود را ببندید، نفس عمیقی بکشید و با خود بگویید:

«آرزو می‌کنم دوستان و آشنایانم در پناه عشق و محبت الهی قرار گیرند و مصون باشند!»

با بیان این کلمات، خودتان نیز مصونیت و عشق الهی را احساس خواهید کرد.

وقتی با خودمان راحت باشیم

و خودمان را کاملاً بپذیریم،

دیگران هم می‌توانند به ما نزدیک شوند

و ما را همان‌گونه که هستیم دوست بدارند.

*

ای کاش می‌توانستید ذات حقیقی‌ام را ببینید.

فرای جسم و القابم،

رودی از لطافت و عطوفت جاری است.

فرای پیش فرض ها و گمان ها،

وادی صداقت و صراحت و اصالت است.

فرای خاطرات و تصورات ذهن،

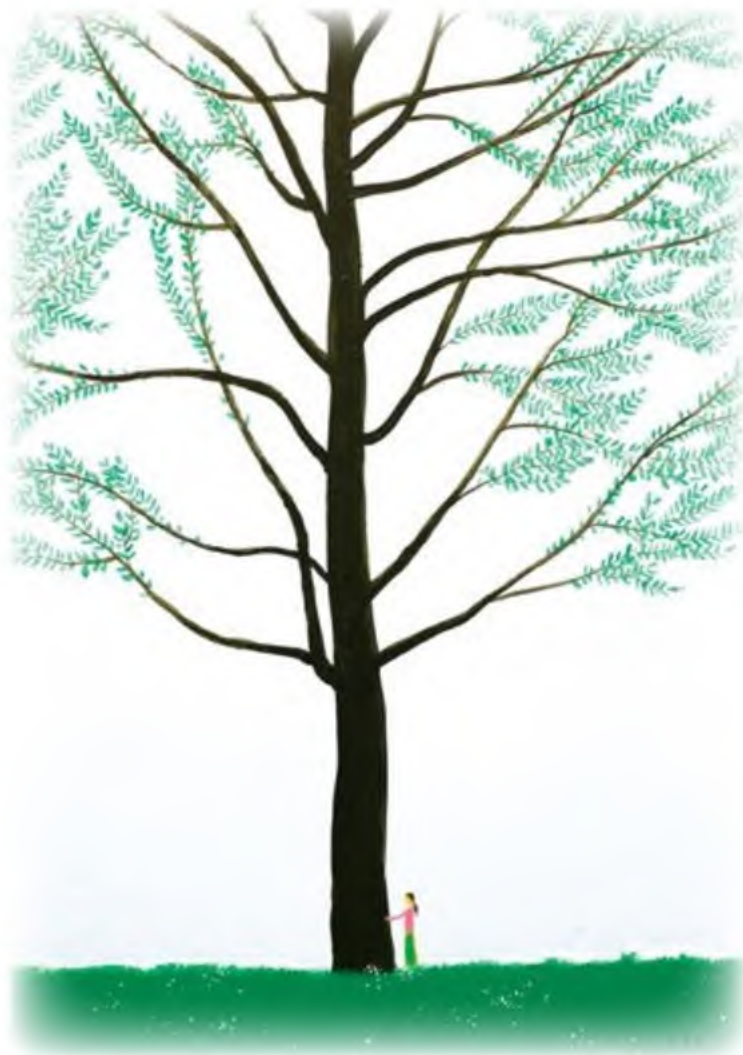
اقیانوسی از آگاهی و شفقت است.

*

خردمندان با دنیا ستیز نمی کنند؛

بلکه با آرام ترین و شادمانه ترین شیوه،

تجسم حقیقتی هستند که با وجودشان یکی شده است.





از زندگی که مأیوس می شوید، دمی بیاسایید

وقتی اعتمادها در هم می شکند، وقتی امیدها از بین می رود یا وقتی عزیزی شما را ترک می کند، قبل از هر اقدامی فقط زندگی خود را متوقف کنید و دمی بیاسایید.

اگر می توانید، دوستان صمیمی تان را دور خود جمع کنید، باهم غذا و نوشیدنی میل کنید و آرام آرام داستان های خیانت، ناامیدی و گزند را که در درون تان جمع کرده اید بیرون بریزید.

به تنهایی یا با بهترین دوست خود، به سینما بروید. حتی اگر در حالت عادی کمدی تماشا نمی کنید، خنده دارترین فیلم را انتخاب کنید و با صدای بلند چنان بخندید که دردتان بیاید. بعد مانند نوجوان های بی خیال چند قطره اشک بریزید، گویی کسی حواسش نیست.

ترانه ای تسلی بخش و دلگرم کننده پیدا کنید. بارها و بارها آن را پخش کنید و بارها و بارها همراه آن بخوانید، چنان که گویی در حال اجرای ترانه برای تمام روح های زخم خورده هستید.

اگر هیچ یک از این کارها کمکی نکرد، از روزهای تعطیل تان استفاده کنید و به سفر بروید. به جایی بروید که همیشه می خواستید به آن جا بروید، جاهایی

مانند گرند کنین^{۲۰}، کامینو د سانتیاگو^{۲۱}، مچو پیچو^{۲۲}.

تنهای تنها، فقط خودتان باشید و جاده.

پس از گذران زمانی در تنهایی، به مکان مقدس خودتان بروید. چشمانتان را ببندید و ذهنتان را آسوده و آرام کنید.

حتی اگر اهل معنویات نیستید، بازهم با زنده کردن حس همدردی در قلبتان، آرامش پذیرش را احساس کنید.

محزون و دل شکسته‌اید. می‌دانم شما زمانی خود من بوده‌اید و من هم زمانی شما؛

بنابراین امروز، برای شما دعا می‌کنم.

خودتان را با وجود عیب و نقص‌هایتان دوست داشته باشید.

در کشاکش زندگی، برای خودتان دلسوزی نمی‌کنید؟

خیلی مشتاقید که به کمک دوستانتان بشتابید؛ اما با خودتان بسیار بد رفتار می‌کنید.

هرازچندی، دست روی قلب‌تان بگذارید و به خودتان بگویید: «دوستت دارم.»

*

روی تکه کاغذی، همه چیزهایی را که پریشان‌تان می‌کند، بنویسید.

هرآن‌چه باید انجام دهید، حتی کارهای جزئی از قبیل آبیاری گیاهان یا پاسخ‌دادن به پیام‌ها را هم ذکر کنید.

حال پریشانی‌ها روی تکه کاغذی آمده‌اند و از ذهن شما دور شده‌اند؛

بنابراین امشب را بیاسایید.

به خودتان بگویید فردا موارد آن فهرست را از ابتدا تا انتها، یک‌به‌یک بررسی می‌کنید

و از انجام ساده‌ترین کار آن شروع می‌کنید.

صبح روز بعد که چشمان‌تان را باز می‌کنید،

ذهن و جسم‌تان آماده خواهد بود.

می‌توانم این را تضمین کنم.

*

در مقابل انتقاد و عیب‌جویی تسلیم نشوید.

یاد بگیرید وقتی کسانی که شما را نمی‌شناسند چیزهایی می‌گویند، آن‌ها را نادیده بگیرید.

انتقاد و عیب‌جویی یعنی آن‌چه انجام می‌دهید توجه مردم را جلب کرده است.

شجاعت داشته باشید و راهی را که در پیش گرفته‌اید، ادامه دهید.

*

زندگی از طریق اشتباهات‌مان به ما درس می‌آموزد.

وقتی اشتباهی می‌کنیم،

بهتر است تنها از خود بپرسیم که از آن اشتباه چه باید بیاموزیم.

اگر چنین درس‌هایی را با تواضع و قدردانی پذیرا باشیم،

رشد بیش‌تری می‌کنیم.

برای خوشحالی، لازم نیست تلاش زیادی کنیم تا به جای دیگری برسیم؛

بلکه باید در زمان حال بیاساییم و در زندگی در جست‌وجوی خوشی و خنده باشیم.

با خوشی و خنده، زندگی ساده و بی‌شتاب می‌شود.

خنده همیشه موجب احساس صداقت و صراحت و لذت می‌شود.

*

خوشی و خنده دل‌های بسته را می‌گشاید.

خوشی و خنده می‌تواند ما را از بند افکارمان برهاند.

وقتی لبخند می‌زنیم، احساس می‌کنیم می‌توانیم چیزهایی را بپذیریم که قبلاً توانایی پذیرش آن‌ها را نداشته‌ایم

و احساس می‌کنیم می‌توانیم کسانی را ببخشیم که در حقمان بی‌انصافی کرده‌اند.

خوشی و خنده لازمه زندگی است.



وقتی شاد هستیم، قلبمان به‌روی چیزهای جدید گشوده می‌شود.

وقتی حال خوبی نداشته باشیم، نمی‌توانیم پذیرای چیزهای جدید باشیم،

حال هرچند آن چیزها عالی باشند.

بدون احساس شادی در قلب‌مان،

حرکت و پیشرفت‌مان در زندگی کند و کسل‌کننده است.

*

آن‌هایی که با خونسردی و سرحالی کار می‌کنند،

معمولاً کارآمدتر و خلاق‌تر هستند.

آن‌هایی که تنها تحت‌الشعاع فشار و تنش، بی‌وقفه کار می‌کنند،

لذتی از کار نمی‌برند.

برای ادامهٔ کارتان در طولانی‌مدت،

آن را فقط کار در نظر نگیرید؛

بلکه آن را سرچشمه‌ای از لذت و رشد ببینید.

مسیر خوشحالی تنها در یافتن شغل خوب نهفته نیست؛

بلکه باید بیاموزید از انجام کاری که از شما خواسته می‌شود، لذت نیز ببرید.

*

احساس آشفتگی یا افسردگی می‌کنید؟

پس به مدت یک دقیقه به چهرهٔ کودکی خفته نگاه کنید.

خیلی زود ریزموج‌های آرامش را احساس خواهید کرد.

*

خانواده‌ای میان برگ‌های پاییزی ریخته بر زمین، قدم می‌زنند.

پدر پسر پنج‌ساله‌اش را بلند می‌کند

و پسر بچه او را غرق بوسه می‌کند.

مادر با لبخندی بر لب به تماشا ایستاده است.

اگر با حوصله به اطراف خود نگاه کنیم،

خودمان را محصور در لحظاتی دلچسب و دوست‌داشتنی می‌یابیم.

دوست دارید فرزندان را خوشحال کنید؟

پس امروز کمی زودتر محل کارتان را ترک کنید.

جلوی مدرسه منتظر فرزندان بمانید.

باهم در زمین بازی ورجه ورجه کنید.

بگذارید فرزندان جایی را برای صرف شام انتخاب کند.

کودک‌تان را غرق توجه محبت‌آمیز خود کنید.

در راه بازگشت، برای اهل خانه بستنی بخرید.

فرزندان این روز را تا ابد به خاطر خواهد داشت.

*

قبل از این که فرزندان‌تان بزرگ شوند،

تا آن جاکه می‌توانید خانوادگی سفر کنید.

اگرچه هر روز خانواده‌مان را می‌بینیم،

واقعاً نمی‌توانیم وقت زیادی را با آن‌ها سپری کنیم.

ایجاد تغییری در محیط، شگفتی‌ساز است

و می‌تواند خانواده‌ها را به هم نزدیک‌تر کند.

سفرهای خوب خانوادگی می‌توانند مانع طلاق شوند.

آن‌چه موسیقی را زیبا می‌کند

فاصلهٔ میان هر نت تا نت دیگر است.

آن‌چه سخن را شیوا و رسا می‌کند

درنگ مناسب میان واژه‌هاست.

هرازگاهی باید نفسی بکشیم

و به سکوت بین صداها توجه کنیم.

*

وقتی قرار است تصمیم مهمی بگیرید،

چنان نگرانش نباشید که خواب به چشمتان نیاید.

فقط از معجون مخصوص زمان استفاده کنید و منتظر بمانید.

ناخودآگاه شما در جست‌وجوی پاسخ خواهد بود.

دوسه روز بعد،

هنگامی که دارید از خواب بیدار می‌شوید، دوش می‌گیرید یا با دوستی صحبت می‌کنید،

جواب به ذهن‌تان خطور خواهد کرد.

به ضمیر ناخودآگاه خود ایمان داشته باشید و به خودتان زمان بدهید.

وقتی اشتباهی پیش می‌آید،

اغلب به درون‌مان می‌نگریم و خودمان را سرزنش می‌کنیم؛

اما آیا واقعاً تقصیر از ماست؟

برای مثال، اگر من جیمز تیلر^{۲۳} باشم

و کسی به دنبال پاواروتی^{۲۴} باشد،

آن‌گاه مسلماً من را انتخاب نخواهد کرد.

این بدان معنا نیست که من استعداد موسیقی ندارم؛

بلکه این فقط بدین معنی است که من گزینهٔ صحیح نیستم.

پس اعتماد به نفس بیش‌تری داشته باشید و لطفاً خودتان را بی‌دلیل سرزنش نکنید.

*

حتی اگر فقط یک کاسه غلات برای شام دارید،

همان را با رویکرد محبت‌آمیز تغذیه کردن جسم‌تان میل کنید.

خسته‌کننده نیست که دائماً باید مراقب جسم خود باشید؟

به‌خاطر کارهای دشواری که انجام می‌دهید، خودتان را تمجید کنید

و به‌عنوان هدیه‌ای برای جسم‌تان،

یک ساعت زودتر به رختخواب بروید.

فکرتان مشغول است؟

در آفتاب قدمی بزنید.

زیر گرمای خورشید،

مغزتان سروِثونن ترشح می کند و ذهن آرام می شود.

اگر بدون تلاشی آن چنان سخت برای یافتن راه حلی،

فقط بگذارید ذهن تان درباره مسئله تأمل کند،

پاسخ خودش پدیدار می شود.

*

اگر به این امید بمانید که دیگران دلداری تان بدهند،

زیر بار این نیاز خم می‌شوید.

اگر مدام نیاز دارید شنیده شوید،

هیچ‌کس نمی‌تواند این نیاز را طبق رضایت کامل شما، برآورده کند.

به جای این‌که همواره تسلی را در دیگران جست‌وجو کنید،

خودتان مایهٔ تسلی باشید و به دیگران گوش بسپارید.

در روند کمک به دیگران،

خودتان هم التیام خواهید یافت.

به جای بلیت بخت‌آزمایی،

برای خودتان و خانواده چند شاخه گل بخرید.

اگر گلی بخرید و در اتاق نشیمن بگذارید،

هر بار که از اتاق نشیمن گذر می‌کنید،

احساس برندگان را خواهید داشت

و نظاره‌گر زیبایی فراوانی خواهید بود.

*

چیزی شما را دلسرد و مأیوس کرده است؟

چیزی شما را اندوهگین کرده است؟

آن مدرسه زندگی است که سعی می‌کند درس مهمی به شما بدهد.

هر وقت احساس آمادگی کردید، حوصله کنید و آن درس را بفهمید.

*

جهان بدون شما هم به چرخش خود ادامه می دهد.

این فکر را رها کنید که راه شما تنها راه ممکن است

و یا این که شما تنها کسی هستید که می تواند کارها را انجام دهد.

هرچه بیش تر قدردان و سپاسگزار باشیم، بیش تر خوشحال می شویم؛

چرا که قدردانی به ما کمک می کند پی ببریم همه به هم وصل هستیم.

کسی که قدردان است، مانند جزیره ای دورافتاده احساس تنهایی نمی کند.

قدرشناسی ما را متوجه حقیقت ذات به هم وابسته مان می کند.

*

اگر واقعاً به دیگران اهمیت می‌دهید و به دنبال راه‌هایی برای کمک به موفقیت آن‌ها هستید،

دیگر نیازی نیست به دنبال راه‌هایی برای تعالی روحیه خود باشید.

هر اقدام فداکارانه و محبت‌آمیزی روحیه و عزت‌نفس‌تان را بهبود خواهد بخشید.

اگر روز بدی دارید، راهی برای کمک به دیگران پیدا کنید.

حتی یک حرکت کوچک برای کمک به دیگران هم حال شما را بهتر می‌کند.

فصل دوم : ذهن آگاهی



با احساسات خود دوست باشید

از زمانی که در توییتر و فیس‌بوک شروع به فعالیت کردم، مردم پیام‌هایی برایم می‌فرستند و درخواست مشاوره می‌کنند. بیش‌ترین سؤال‌های‌شان این است که چگونه می‌شود از پس احساسات منفی قوی مانند خشم، نفرت و حسادت برآمد.

خبر خوب این است که آن‌هایی که این سؤال را مطرح می‌کنند همین‌الان هم نصف راه را آمده‌اند. این واقعیت که آن‌ها دارند چنین سؤال‌ی را مطرح می‌کنند، نشانگر این است که ذهن‌شان آن‌قدر آگاه شده است که متوجه وضع منفی خود باشد و البته این هم کار ساده‌ای نیست. بیش‌تر افراد کاملاً غرق احساسات خود هستند و خودآگاهی محدودی دارند. افرادی که این نکته را از من می‌پرسند، آن زمان که در گردباد احساسات منفی این‌سو و آن‌سو می‌شدند، متوجه شده‌اند چه اتفاقی در ذهن‌شان در حال وقوع بوده است؛ پس آرام شدند و بعد پیامی برای من فرستادند. هنگامی که مردم با احساسات منفی روبه‌رو می‌شوند، اولین حرکت آن‌ها مهار آن احساس است و خیال می‌کنند با این کار، دیگر هدف حمله و تهدید آن احساس قرار نمی‌گیرند. حتی اگر بتوانند، دوست دارند بلافاصله از شر آن خلاص شوند یا از آن فرار کنند. به‌ندرت پیش می‌آید که فکر کنند آن احساس سزاوار درک عمیق‌تری است. احتمالاً به همین دلیل است که مردم به‌جای دوست‌شدن با احساسات خود، از عبارت‌هایی مانند «مدیریت خشم» یا «غلبه بر نفرت» استفاده می‌کنند.

مهار سریع احساسات منفی قوی دشوار است. هرچه بیش‌تر سعی کنیم آن‌ها را مهار کنیم، بیش‌تر تحریک و نمایان می‌شوند. حتی اگر آن احساسات را مهار کنیم، درنهایت ممکن است صرفاً آن‌ها را سرکوب کرده باشیم و باعث شویم بعداً دوباره نمود پیدا کنند. تصور کنید احساس منفی قدرتمندی مانند

گل‌ولای در تنگ ماهی پخش است. برای این‌که گل‌ولای کف تنگ ته‌نشین شود و بتوانید دید شفافی از ماهی پیدا کنید، کاری که قطعاً نباید انجام دهید این است که دستان خود را در آب گل‌آلود فرو کنید و سعی کنید گل‌ولای را به سمت کف تنگ فشار دهید. هرچه بیش‌تر سعی کنید گل‌ولای را فرو بنشانید، بیش‌تر آن را هم می‌زنید. به همین ترتیب، در تلاش برای مهار احساسی منفی، ممکن است سعی کنید آن را فرو نشانید؛ اما متأسفانه هرچه سخت‌تر تلاش کنید، آن احساس بیش‌تر نمایان می‌شود.

باین حساب باید چه کار کنیم؟ چگونه می‌توانیم احساسات منفی خود را بهتر درک کنیم و به جای سرکوب‌شان، چگونه می‌توانیم آن‌ها را رفع کنیم؟ پاسخ بسیار ساده است. تنها کاری که باید انجام دهیم این است که انرژی خام احساسات منفی را از برجسب‌های زبانی مانند خشم یا نفرت جدا کنیم و بعد با آرامش به مشاهده آن بنشینیم تا این‌که آن انرژی به چیز دیگری بدل شود. آن‌چه در این‌جا مهم است این است که به واژه‌هایی مانند خشم، نفرت و حسادت نچسبیم و در عوض شاهد انرژی خام پشت این برجسب‌ها باشیم. ممکن است نامحسوس باشد؛ اما درحالی‌که برجسب ثابت می‌ماند، انرژی پیوسته تغییر می‌کند. اگر برجسب را جدا کنید و با انرژی خام ارتباط برقرار کنید، زود پی می‌برید که احساس منفی موقتی است و بدون نیاز به تلاش شما تغییر می‌کند؛ بنابراین دقیقاً همان‌طور که آینه چیزی را که روبه‌رویش است بدون قضاوت یا شناخت در قالب تصویری منعکس می‌کند، شما هم صرفاً احساسات منفی را منعکس کنید و بی‌آن‌که تحت تأثیر آن‌ها قرار گیرید، تنها نظاره‌گر آن‌ها باشید. برای مثال خشم را در نظر بگیرید. اگر چنین کنید که گفتیم، خواهید دید که آن خشم آرام‌آرام تغییر شکل می‌دهد؛ به این ترتیب یا لایه عمیق‌تری از احساس را نمایان می‌کند یا به‌خودی‌خود ناپدید می‌شود. اگر لایه دیگری از احساس نمود پیدا کرد، به همان روشی که با خشم خود همراه شدید، همراه آن باشید.



وقتی سعی می‌کنید چیزی را درک کنید، اغلب مؤثرترین راه این است که پیش‌فرض‌های‌تان را کنار بگذارید و آهسته به نظاره آن بنشینید تا با این بازیابی آن‌چه می‌خواهید درک کنید، آشکار شود. به‌جای شیرجه‌زدن در آب گل‌آلود احساسات به‌مثابه راهی برای غلبه بر آن، باید از بیرون نظاره‌گر آن‌ها باشید و بگذارید خودشان ته‌نشین شوند و تغییر شکل دهند. همان‌طور که جیدو کریشنامورتی^{۲۵}، مربی معنوی، گفته است توجه تمام‌وکمال و بدون قضاوت نه‌تنها والاترین شکل هوش انسانی، بلکه ابراز عشق است. هنگامی که انرژی در حال تغییر در فضای ذهن شما هویدا می‌شود، آن را با دقت و محبت نظاره کنید.

می‌توانم شخصی را تصور کنم که در این فکر است که «نظاره تنها چه سودی دارد؟ آیا این کار اجتناب از واقعیت نیست؟» پاسخ کاملاً برعکس است. شما از آن اجتناب نمی‌کنید؛ درواقع مستقیماً به آن خیره می‌شوید. به‌جای این که بدون هیچ‌گونه خودآگاهی گرفتار احساسات شوید، جویا هستید و سپس آن‌چه وجود دارد احساس می‌کنید. وقتی در انجام این کار بهتر شوید، پی خواهید برد که احساسات منفی واقعیت ثابتی نیستند و بدون اراده شما، خودبه‌خود در فضای آگاهی‌تان پدیدار می‌شوند و عقب می‌نشینند. هنگامی که از این حقیقت آگاه شوید، دیگر تحت سلطه احساسات منفی نخواهید بود و می‌توانید

به جای این که آن ها را بخش معینی از خودتان بدانید، تنها ابرهایی گذرا به حساب آورید. با احساسات منفی خود ننگید. دوست و نظاره گرشان باشید.



اگر به دلیل جریحه دار شدن احساساتتان در پی انتقام باشید،

تنها چیزی که نصیبتان می شود عذاب خودتان است؛

اما اگر خودتان را آرام کنید و عمیق تر نگاه کنید،

خواهید دید که شخصی که شما را آزار داده است نیز عذاب می‌کشد.

*

در اتاق‌های خانه قلب‌مان،

دو مستأجر داریم که دیوار به دیوار هم زندگی می‌کنند:

آدولف هیتلر^{۲۶} و مادر تریسا^{۲۷}.

وقتی ناامنی و ترس بر ما غلبه کند،

احساسات درونی هیتلر را احساس می‌کنیم.

وقتی با عشق و همبستگی در ارتباطیم،

صدای ملایم مادر تریسا را می‌شنویم.

*

علاقه‌مان به آن نوع از فیلم‌ها و سریال‌های تلویزیونی را از دست می‌دهیم

که در آن‌ها شخصیت‌های خوب همیشه خوب هستند و شخصیت‌های بد همیشه بد.

چنین چیزی با واقعیت مطابقت ندارد؛

هیچ‌کس همیشه خوب یا همیشه بد نیست.

«هیچ‌کسی را نمی‌توان یافت که همیشه یا فقط نکوهش یا فقط تحسین شده باشد.»^{۲۸}

۲۹ - داماپادا

*

واعظ علوم اخلاق دواآتشه‌ای که سریع به قضاوت دیگران می‌نشیند،

اغلب نمی‌تواند عیب و نقص‌های درون خودش را ببیند.

*

وقتی کسی از دیگری انتقاد و عیب‌جویی می‌کند،

ابتدا ممکن است فکر کنید که او درست می‌گوید؛

اما اگر با دقت بیشتر نگاه کنید،

خواهید دید که این انتقادگر از این شاکی است که حرفش به کرسی ننشسته است؛

بنابراین به این راحتی تأثیر نپذیرید.

وقتی به کسی حمله می‌کنید،

اغلب به این علت است که ترسیده‌اید.

*

دوستی شروع می کند به بدگویی درباره کسی که شما هم از او خوشتان نمی آید

و شما نیز با تمام وجود با او همداستان می شوید؛

اما بعد ناگهان این فکر به جانتان می افتد که

«آیا وقتی من نیستم، از من هم بدگویی می کند؟»

غیبت ممکن است لحظه ای دلتان را خنک کند؛

اما سریع راهی می شود و خود شما را هم سر راهش می گزد.

*

علت این که مرا بی آلتش و دلسوز می دانید،

این است که خودتان بی‌آلایش و دلسوز هستید.

*

وقتی افرادی که شما را درست نمی‌شناسند تحسین‌تان می‌کنند،

در واقع تصور خیالی خودشان را در شما می‌بینند و تحسین می‌کنند، نه خود واقعی شما را.

در مقابل، وقتی افرادی که شما را تمام‌وکمال می‌شناسند برای‌تان احترام قائل می‌شوند،

احتمالاً به این علت است که شایسته آن احترام هستید.

برخی سؤال می‌کنند که آیا گذشتن از غرور، به معنی پذیرفتن شکست است یا خیر.

من این‌طور فکر نمی‌کنم. فروتنی نشانه خرد و قدرت درونی است.

وقتی غرور خود را کنار می‌گذارید، امکان برقراری ارتباط حقیقی با دیگران مهیا می‌شود

و بالاخره می‌توانید صدای همدیگر را بشنوید و درنهایت مشکلاتان را حل کنید.

*

وقتی کسی به شما «نه» می‌گوید،

واکنش احساسی نشان ندهید و کنترل خود را حفظ کنید.

«نه» ممکن است دنیای جدید شگفت‌انگیزی را رو به شما بگشاید.

«نه» ممکن است به‌طور غیرمنتظره‌ای شما را به‌سوی افراد خوب سوق دهد.

اگر شروع کنید به مقاومت در برابر آن «نه» تغییرناپذیر،

در این راه لطمه می‌خورید و فرصت‌های دیگر را از دست می‌دهید.

رئیس‌تان از شما می‌خواهد به مأموریتی بروید که ارتباط چندانی با کار شما ندارد.

به جای این که آزرده خاطر شوید، فقط آن کار را انجام دهید و بگذارید تمام شود.

با فکر کردن دائم به مسائل پیش پا افتاده، وقت و انرژی خود را هدر ندهید

و آن مسائل را به سرچشمه عظیم تبدیل نکنید.

*

اگر بخواهم تمام زندگی اکثر مردم را در چند کلمه خلاصه کنم،

باید بگویم: مقاومت بی پایان در برابر آن چه هست.

با مقاومت کردن، پیوسته در تکاپو هستیم

و سعی می کنیم تغییر و اصلاح ایجاد کنیم و با این وجود همچنان از آن چه هست ناخشنودیم.

اگر بخواهم تمام زندگی فردی روشن بین را در چند کلمه خلاصه کنم،

باید بگویم: پذیرش تمام و کمال آن چه هست.

وقتی آن را می‌پذیریم، ذهن مان آرام و آسوده می‌شود؛

درحالی که جهان اطراف مان همچنان به سرعت در حال تغییر است.

سعی نکنید اطرافیان خود را کنترل کنید.

وقتی حتی نمی‌توانید ذهن خودتان را کنترل کنید،

چه چیزی باعث می‌شود فکر کنید می‌توانید دیگران را کنترل کنید؟

*

چیزهایی هست که در جوانی دوست داشتم؛ اما اکنون کوچک‌ترین اهمیتی به آن‌ها نمی‌دهم، مثلاً

سفر با هواپیما، بوفه غذای باز، فیلم‌های ترسناک و شب‌بیداری.

و اما چیزهایی که اکنون که مسن‌تر شده‌ام از آن‌ها لذت می‌برم:

آثار موتسارت^{۳۰}، برنج قهوه‌ای، مراقبه، خلوت با خودم و ورزش منظم.

ما تغییر می‌کنیم بی‌آن‌که متوجه آن باشیم؛ حتی هم‌اکنون هم در حال تغییر و تحول هستیم.

*

عزا نگیرید که دنیا تغییر کرده است.

آزرده‌خاطر نشوید که مردم تغییر کرده‌اند.

ارزیابی زمان حال بر مبنای خاطرات گذشته می‌تواند باعث اندوه شود.

خواه خوش‌تان بیاید خواه نیاید، تغییر اجتناب‌ناپذیر است.

آغوش‌تان را باز کنید و از آن استقبال کنید.

هرچه از پوچی پدید آمده باشد،

زود تغییر شکل خواهد داد و

درنهایت هم به پوچی برمی گردد،

حال خواه شیء باشد خواه فکر یا خواه احساس.

جست و جوگران حقیقت جاودان

باید به ورای ماهیت زوال پذیر آن حقیقت بنگرند و

از آن چه فنا پذیر است آگاه شوند.

*

آن راهبی که

بیش از همه پاک و مقدس به نظر می‌رسد،

بهترین موعظه‌ها را می‌دهد،

بزرگ‌ترین معبد را اداره می‌کند،

آینده را دقیق‌تر از همه پیش‌بینی می‌کند

و یا توانایی شفای بیماران را دارد،

کسی نیست که دیگر راهبان بیش‌تر او را تکریم می‌کنند؛

بلکه محترم‌ترین فرد کسی است که با اعمال خود به دیگران درس می‌دهد،

خودستایی در شخصیتش نیست

و اول خودش را فدای جامعه می‌کند.

معنویت نه تنها در خلوت بلکه در میان مردم نیز باید تمرین شود.

سفرهٔ دل‌تان را برای اطرافیان خود بگشایید و با آن‌ها احساس همبستگی کنید.

این چالش واقعی تمرین معنوی است.

*

اگر صادقانه به دنبال دستیابی به روشن بینی هستید،

می‌توانید حتی از کودکان هم درس بیاموزید

و یا حتی از شخصی که در خیابان به شما توهین می‌کند.

تمام جهان آموزگار شما می‌شود.

*

کسی که شما را به‌سوی بیداری معنوی سوق می‌دهد

آن کسی نیست که از شما تعریف می‌کند یا با شما رفتار خوبی دارد.

همان‌هایی که به شما سخت می‌گیرند و توهین می‌کنند

موجب می‌شوند معنویت‌تان عمیق‌تر شود.

آنها مربیان معنوی شما هستند که لباس مبدل پوشیده‌اند.

چگونه می‌توان گفت کسی واقعاً به روشن‌بینی رسیده است؟

او را هم غرق تمجید و هم غرق انتقاد و عیب‌جویی کنید.

اگر به هرکدام حساس بود و واکنش نشان داد،

آن‌گاه بدانید که او ذات روشن‌بین خود را فراموش کرده است.

*

احساسات ما مانند هوای لندن بی ثبات است.

لحظه‌ای که از ما انتقاد و عیب‌جویی می‌شود، دلخور و خشمگین هستیم و

لحظه‌ای بعد که ما را تمجید می‌کنند، احساس غرور و عظمت می‌کنیم.

تازمانی که آرامش زیر پوست احساسات متغیرمان را نیابیم،

همچنان احساس خواهیم کرد که اسیر دام هواوهوس آن احساسات هستیم.

شخصی که در ممارست معنوی پیشرفت کرده باشد، چنین رویکردی دارد:

در جامعه‌ای بزرگ، چنان زندگی می‌کند که گویی تنهاست.

سرش به کار خودش است و در کار دیگران دخالتی نمی‌کند

و هنگامی که تنه‌است، طوری عمل می‌کند که گویی در جامعه بزرگی است.

او بدون سستی و کاهلی، برنامه و دستورالعمل‌های رفتاری خود را دنبال می‌کند.

*

مربی معنوی برجسته می‌تواند منتظر بماند تا شاگردانش به بلوغ و پختگی برسند.

نیازی به اثبات یا به رخ کشیدن روشن‌بینی خود ندارد.

نه تعالیم خود را تحمیل می‌کند و نه از شاگردانش می‌خواهد صرفاً از او پیروی کنند.

او اجازه می‌دهد شاگردانش چنان باشند که بتوانند خودشان رشد کنند.



گفت‌وگوی عمیق و صادقانه‌ای

که باعث شود احساس کنیم داریم با کسی ارتباط برقرار می‌کنیم،

سبب شغف ما می‌شود.

می‌توانیم از طریق پذیرش تمام و کمال آن‌چه هستیم و

درک ذات روشن بین مان،

چنین ارتباط عمیقی را با خودمان نیز برقرار کنیم.

این نیز سرچشمه‌ای از خوشحالی و آزادی بی‌همتاست.

وقتی دلسرد هستید

«هیمن سونیم، دلسرد شدم. باید چه کار کنم؟»

بدون تلاش برای تغییر دادن آن حس دلسری، آرام نظاره‌گرش باشید. خودش تغییر خواهد کرد.

همان‌طور که به درختی در حیاط خلوت خیره می‌شوید و همان‌طور که کنار رودی به تماشای جریان آب می‌نشینید، احساسات خود را هم آهسته نظاره کنید. طوری که گویی آن احساسات خارج از ذهن شما هستند. اگر فقط سه دقیقه به احساسات خود این‌گونه بنگرید، متوجه می‌شوید انرژی و ماهیت آن‌ها به آرامی تغییر می‌کند.

احساسات اغلب از مخلوطی از شرایطی فرای کنترل شما زاده می‌شوند. درست همان‌طور که نمی‌توانید آب‌وهوا و یا خلق‌وخوی امروز رئیس خود را کنترل کنید، احساسات درون خود را نیز نمی‌توانید کنترل کنید. آن‌ها فقط مانند ابرهای آسمان می‌آیند و به خودی خود پراکنده می‌شوند.

اما اگر آن احساسات را زیادی جدی بگیرید و کم‌کم آن‌ها را بخشی از هویت خود کنید، هر بار که به گذشته فکر می‌کنید، دوباره به آن‌ها جان می‌بخشید. به خاطر داشته باشید که شما نه احساسات‌تان هستید و نه آن داستان‌هایی که ذهن‌تان درباره شما تعریف می‌کند تا آن احساسات را معنادار جلوه دهد؛

بلکه شما آن سکوت بی‌کرانی هستید که از پدیدآمدن و ناپدیدشدن این احساسات آگاه است.



وقتی ذهن متوجه دنیای بیرون باشد،

با بادهای سهمگین جهان از این سو به آن سو در تلاطم خواهد بود؛

اما وقتی ذهن را متوجه دنیای درون کنیم،

می‌توانیم تعادل وجودمان را پیدا کنیم و در سکون بیاساییم.

مردم می‌پرسند: «چگونه می‌توانم هنگام مراقبه، ذهنم را از فکر و خیال پاک کنم؟

هرچه بیش‌تر تلاش کنم، گویی افکارم بیش‌تر سر برمی‌آورند.»

این کاملاً طبیعی است، چراکه تلاش برای پاک کردن ذهن از فکر خودش نیز فکر است.

سعی نکنید از افکار خود خلاص شوید؛ زیرا این کار فایده‌ای نخواهد داشت.

در عوض، شاهد پدیدآمدن افکار باشید.

شاهد ناپدیدشدن افکار باشید.

زمانی که این مسئله را درک کنید،

ذهن آرام می‌گیرد و پاک و رها می‌شود.

ما دوست داریم از چیزهای خارجی و بیرون از خود حرف بزنیم؛

چراکه ذهن‌مان چنین خو کرده است که به جهان بیرون جاری شود.
اما متولیان معنوی این جریان را وارونه می‌کنند و به درون نگاه می‌کنند.
آن‌ها از صحبت کردن دربارهٔ مسائل بیرونی دست برمی‌دارند
و به خودشان یاد می‌دهند با ذهن‌شان مأنوس شوند.

*

از میان تمام واژه‌هایی که هر روز از دهان‌مان بیرون می‌ریزد،
چند واژه واقعاً متعلق خودمان است
و چند واژه را از دیگران وام گرفته‌ایم؟
هر از چند وقت از خودمان چیزی بکر می‌گوییم؟

در این میانه چیزی از قول خود ما هست؟

در هریک از ما، شاهی درونی وجود دارد

که بی سروصدا نظاره‌گر اتفاقات درون و بیرون ماست

و چون زاده خرد و خاموشی است،

حتی اگر جهان طوفانی از احساسات هم به پا کند،

این شاهد بی‌گزند، پرتلاؤ و حکیم

آرام میان طوفان می‌نشیند.

*

اگر می‌خواهید ابرهای افکار خود را کنار بزنید،

ساده است؛ فقط باید ذهن خود را در زمان حال نگه دارید.

ابره‌ای فکر و خیال تنها در گذشته یا آینده در پروازند.

ذهن خود را به زمان حال بیاورید تا افکارتان آرام گیرد.

به جای تکرار این جمله که

«وحشتناک است! وحشتناک است!»

مستقیم به آن احساس وحشتناک خیره شوید.

آهسته

آن احساس را بررسی کنید.

می‌توانید طبیعت ناپایدار و زودگذرش را ببینید؟

وقتی این احساس می‌گوید که می‌خواهد برود، بگذارید برود.

*

همه چیز در این عالم گذرا و فانی است

و چون گذراست و ابدی نیست، باارزش نیز است.

این لحظات باارزش را خردمندانه و به زیبایی سپری کنید.

*

ذهن نمی‌تواند همزمان و در یک لحظه، دو فکر را باهم ادراک کند.

ببینید می‌توانید دقیقاً همزمان به دو فکر بیندیشید.

خب؟ امکانش هست؟

ما می‌توانیم مدتی طولانی دستخوش خشم باشیم،

بدون این که حتی متوجه باشیم خشمگین هستیم.

به همین نحو می‌توانیم به راحتی در اندیشه‌ای غرق و گم شویم،

بدون این که بدانیم در فکر هستیم.

گاهی حتی زمانی که بیدار هستیم هم

هیچ تفاوتی با خوابگردان نداریم.

ما کارها را انجام می‌دهیم؛ اما از انجام آن‌ها آگاهی نداریم.

فقط چون چشمان مان باز است، دلیل نمی‌شود که بیدار باشیم.

بیداربودن بدین معنی است که

بدانید چه مسائلی در دایره آگاهی شما وجود دارد.

به جای این که کورکورانه از افکار و احساسات خود پیروی کنید،

بیدار بمانید و قبل از این که خیلی دیر شود، از وضعیت ذهن خودتان آگاه شوید.

تمام تمرین‌های معنوی برای این است که ذهن از هر لحظه، آگاهی و ادراک داشته باشد.

سر غذا، اغلب تازمانی که دست از خوردن نکشیم، متوجه نمی‌شویم چه مقدار خورده‌ایم.

ممارست معنوی یعنی در هر لحظه عمیقاً حضور داشته باشیم.

اگر همان لحظه‌ای که سیر می‌شویم، متوجه شویم و دست از خوردن برداریم،

آن‌گاه است که از نظر معنوی پیشرفته شده‌ایم.

*

ضمیر آگاه ما اغلب نمی‌داند ناخودآگاه‌مان چه می‌خواهد.

فکر می‌کنیم چیزی را می‌خواهیم؛ اما وقتی آن را به دست می‌آوریم، می‌فهمیم درواقع چیز دیگری را می‌خواستیم.

وقتی می‌خواهید صدای ناخودآگاه و خواسته‌های حقیقی خود را بشنوید، مراقبه را امتحان کنید.

مراقبه مسیری پنهانی به ناخودآگاه شما می‌گشاید.

*

ضمیر آگاه ما ممکن است در آرزوی ثروت، قدرت و اعتبار باشد؛

اما ناخودآگاه‌مان طالب عشق جان‌فشانانه، سازگاری، خنده و خوشی، زیبایی، قداست، صلح و پذیرش است.

هنگامی که به سکوت گوش می‌سپاریم، می‌توانیم ارتعاشات نامحسوسی را بشنویم.

همان‌طور که به ارتعاشات گوش می‌کنید، نکتهٔ ساده‌ای از خود پپرسید:

«چه چیزی مشغول گوش سپردن است؟»

شنونده‌ای نیست.

فقط گوش دادن است.

*

«آن‌گاه که به آب خیره می‌شوم، به آب بدل می‌شوم.

آن‌گاه که به گلی نگاه می‌کنم، به آن گل بدل می‌شوم.

گل سوار بر آب، به‌به چه زیبا!»

- سئوانگ^{۳۱}، مربی مراقبهٔ مکتب ذن بودایی (۱۹۱۲ تا ۲۰۰۳)

اگر تندرست باشیم، احساس سبکی می‌کنیم، تقریباً مانند هوا؛

اما این احساس سبکی به این معنا نیست که جسمی وجود ندارد.

با تلاش زیاد برای تناسب‌اندام و سلامتی است که ظاهر ما خیلی طبیعی به نظر می‌رسد و انگار زحمتی برایش نکشیده‌ایم؛

اما صرفاً چون بی‌زحمت و آسان به نظر می‌رسد، بدان معنا نیست که هیچ تلاشی صورت نگرفته است.

آن‌چه ما آن را روح یا ضمیر روشن‌بین خود می‌نامیم هم مانند هوا وجود دارد؛

اما آن‌قدر سبک و طبیعی است که از وجود آن آگاه نیستیم،

مگر این‌که خودمان را تعلیم دهیم تا ذهن‌مان متوجه آن شود.

در افسانه‌ای چنین آمده است که

مدت‌ها پیش،

تنها یک ذهن بوده است.

آن ذهن از این همه مدت تنهایی خسته شد

و تصمیم گرفت به دو نیمه تقسیم شود؛

اما از آن جاکه آن دو نیمه می دانستند در اصل یکی هستند،

بازی با یکدیگر برای شان خیلی سرگرم کننده نبود.

مانند این بود که یکی با خودش شطرنج بازی کند؛

بنابراین این دو ذهن توافق کردند فراموش کنند از کجا آمده اند.

آنها وانمود کردند یکدیگر را نمی شناسند.

با گذشت زمان، توافق خود را نیز فراموش کردند.

آنها فراموش کردند که در اصل یکی و یکسان هستند.

این وضعیت هستی ماست.

فراموش می کنیم اصالتاً زاده یک ذهن هستیم.



وقتی فرد روشن بینی از دوگانگی من و تویی فراتر می رود،

زندگی را به مثابه نمایشنامه ای بلند می بیند.

به همین علت است که او خوش و خرم می ماند.

او نقش خود را بازی می کند؛ اما هرگز فراموش نمی کند این فقط نمایش است.

*

زندگی مانند تئاتر است.

نقشی به شما واگذار شده است.

اگر نقش تان را دوست ندارید،

به خاطر داشته باشید که قدرت این را دارید تا همان نقشی را که خودتان می خواهید، از نو خلق کنید.

فصل سوم : شوروشوق





اشتیاق خود را مهار و متعادل کنید

همچنان احساس می‌کردم دانشجو هستم که متوجه شدم عنوان «دکتر» به اسسم اضافه شده است و در شهری کوچک در ماساچوست استاد دانشکده شده‌ام. هنوز به وضوح به خاطر می‌آورم که چطور قلبم با فکر اولین دیدار با شاگردانم به تپش افتاده بود. درست مانند نوجوانی که می‌خواست اولین بار با کسی که نمی‌شناسد سر قرار برود، سراپا مشتاقانه چشم‌انتظار بودم. سعی می‌کردم تمام مریبان فوق‌العاده‌ای که مرا تعلیم داده بودند، به یاد بیاورم و امیدوار بودم بتوانم تجسم بخشی از مهارت و آموزش کارآمد آن‌ها باشم.

یکی از دو درسی که آن سال، در نیمسال اول تدریس می‌کردم، مبحثی بود که وقتی دانشجو بودم برایم الهام‌بخش‌ترین درس بود: مقدمات و اصول مراقبه بودایی. نمی‌خواستم این کلاس صرفاً نظری باشد؛ بلکه می‌خواستم فرصتی برای دانشجویان فراهم کنم تا درواقع خودشان مراقبه را عملاً تجربه کنند. امیدوار بودم بعداً، حتی بعد از فارغ‌التحصیلی از دانشکده هم در هنگام مواجهه با مشکلات زندگی، به مراقبه پناه آورند. فکر می‌کردم بهترین هدیه‌ای که می‌توانستم به شاگردانم بدهم این است که بتوانند ذهن‌شان را به‌طور عینی مشاهده کنند و گرفتار افکار و احساسات متغیر خود نشوند.

هنوز هم اولین تدریسم در کلاس را چنان به یاد دارم که انگار همین دیروز بود. قبل از ورود به آن کلاس، نگران این بودم که چه بگویم و چگونه آن را بگویم؛ اما درنهایت با شور و اشتیاق درباره‌ی جای خالی و باورناپذیر مفهومی صحبت کردم که در مکتب بودایی «وابستگی کارمایی» نامیده می‌شود. به دانشجویان گفتم که طبق آموزه‌های بودایی، گردهم‌آمدن ما آن‌جا و در آن روز تنها محصول شانس محض نیست؛ بلکه نتیجه دیدارهای قبلی‌مان در

چرخه‌های بی‌شمار حیات بوده است. همچنین به آن‌ها گفتم از آن‌جا که زمان باهم بودن مان پیشامدی بسیار محدود و گران‌بهاست، باید نیمسال پرباری را هدف قرار دهیم. از آن‌جا که بسیاری از دانشجویان سال‌اولی بودند، بسیار بی‌ریا بودند و به نظر می‌رسید انتظارات زیادی از دانشکده دارند. ظرفیت کلاس محدود به بیست‌وپنج دانشجو بود؛ بنابراین یادگیری اسامی همه برایم دشوار نبود و همچنین می‌توانستم گفت‌وگوهای کوتاهی با همه آن‌ها برقرار کنم. سر کلاس، درباره این موضوع صحبت کردیم که چرا این کلاس را گرفته‌اند و امیدوار به یادگیری چه بودند. همه آن‌ها را دوست داشتم و به خودم قول دادم که وقت و انرژی خود را وقف آموزش آن‌ها کنم.

شوروشوق من با شروع کلاس بیش‌تر هویدا شد. در مقایسه با استادان دیگر، به شاگردانم کمی بیش‌تر تکلیف منزل می‌دادم؛ چراکه مشتاق بودم تا حد توان به آن‌ها بیاموزم. وقتی تکالیف‌شان را می‌آوردند، آن‌ها را بسیار با دقت و سرعت در اولین فرصت تصحیح می‌کردم. به‌علاوه، از دانشجویها می‌خواستم هر روز مراقبه کنند و تجارب روزانه خود را بنویسند. درحالی‌که سایر استادان معمولاً در اواخر نیمسال دانشجویان خود را تنها یک بار به شام میهمان می‌کردند، من در طول نیمسال چندین بار دورهمی برگزار می‌کردم و حتی برنامه‌گردشی در یکی از صومعه‌های بودایی محلی هم ترتیب دادم. یک بار هم از شاگردانم خواستم برای شنیدن سخنرانی مربی امریکایی برجسته‌ای در مراقبه و ^{۳۲}ویپسانا^{۳۲}، با من به یکی از کلیساهای محلی بیایند.

با گذشت اندک زمانی از آن نیمسال، کم‌کم فهمیدم اشتیاق من مشکلاتی ایجاد کرده است. فکر می‌کردم اگر نهایت تلاشم را برای تدریس به دانشجویها به کار گیرم، آن‌ها هم بهترین عملکرد خود را نشان می‌دهند. به نظر می‌رسید اکثر دانشجویها به‌خاطر تجارب گوناگونی که در اختیارشان می‌گذاشتم، قدردان بودند؛ اما تعداد کمی از آن‌ها هم خسته به نظر می‌رسیدند و علاقه‌شان به کلاس را از دست داده بودند. دانشجویها کم‌کم بدون انجام تکالیف خود و برخی

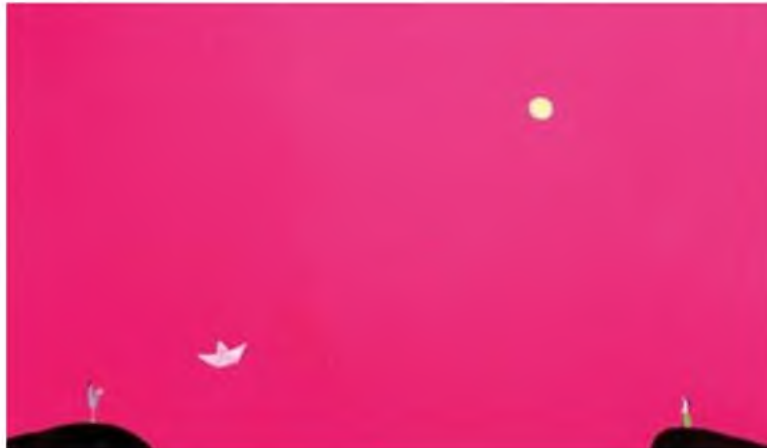
حتی بدون مطالعه کامل منابع، در کلاس حاضر می‌شدند. تعدادی از آن‌ها هم رسماً با وقاحت اعلام کردند از آن‌جاکه بازدید از صومعه و کلیسای محلی بخشی از درس نیست، نیازی به شرکت در آن‌ها ندارند. کم‌کم احساس ناامیدی کردم و حتی آزرده هم شدم. نمی‌توانستم جلوی خودم را بگیرم. هرچه در توانم بود، برای آن‌ها انجام می‌دادم و آن‌ها این لطفم را پس می‌زدند.

این احساس ناامیدی را بررسی کردم. وقتی موقعیت را واضح‌تر دیدم، پی بردم چقدر غیرحرفه‌ای رفتار کرده بودم. کلاس من فقط یکی از چهار کلاسی بود که دانشجویها باید در آن شرکت می‌کردند. همان‌قدر که این مبحث برای من مهم بود، کلاس‌های دیگر نیز به همان اندازه برای آن‌ها مهم بود و این کاملاً طبیعی بود که دانشجویها نمی‌توانستند تمام وقت خود را برای کلاس من بگذارند؛ اما من نتوانسته بودم این موضوع را درک کنم و گرفتار میل و اشتیاق خود به تدریس شده بودم.

حتی اگر دارویی واقعاً مؤثر باشد، اگر کسی را مجبور به خوردن آن کنید، طعم تلخ آن به یادش می‌ماند. روش تدریس من هم داشت برای بعضی از دانشجویها مانند دارو، تلخ می‌شد. بعد از درک این مسئله، در اواسط نیمسال تغییراتی در کلاس ایجاد کردم تا تعادل مناسبی میان اشتیاق خودم به تدریس و ظرفیت یادگیری شاگردانم ایجاد کنم. در کمال تعجب، پی بردم دانشجویها هم تقریباً بلافاصله این تغییر را حس کردند و واکنش مثبتی نشان دادند. دیگر آن‌ها را با اشتیاق و حرارت بیش‌ازحد خود خسته نمی‌کردم و آن‌ها هم به‌روش خودشان، آرام‌آرام علاقه‌شان به کلاس را دوباره پیدا کردند. وقتی این اتفاق افتاد، متوجه چیزی شدم که باید از ابتدا می‌دانستم.

وقتی اولین بار شغلی به ما پیشنهاد می‌شود، به‌خصوص اگر همان شغلی باشد که مدت‌ها برای رسیدن به آن تلاش کرده باشیم، بیش‌ازحد ذوق‌زده می‌شویم؛ چراکه مشتاقیم خودمان را اثبات کنیم. اما در خلال این هیجان‌مان، اشتهاً میزان اشتیاق خودمان را با کارآمدی و اثربخشی‌مان در کار برابر می‌گیریم. به‌خوبی از عهده انجام شغلی برآمدن بسیار مهم‌تر از این است که تنها شخص احساس کند آن کار را به‌خوبی انجام می‌دهد. تشخیص این‌که این دو مسئله همیشه مرتبط نیستند، نیازمند درایت است. گاهی تلاش‌های باشوروشوق و متعصبانه شخصی می‌تواند سد راه دستیابی به نتیجه مطلوب باشد، به‌ویژه اگر کسی نتواند نیازهای دیگران را ببیند که با او در آن راه همکاری می‌کنند.

تنها اگر بدانیم چگونه این اشتیاق لبریز را مهار کنیم، می‌توانیم با دیگران هماهنگ و مؤثر کار کنیم و فقط آن‌گاه است که می‌توانیم اشتیاق خود را عملاً با اطرافیان‌مان به اشتراک بگذاریم.



ناقوس تنها زمانی که محکم نواخته شود، در دوردست‌ها هم طنین‌انداز می‌شود.

تنها با کار و تلاش سخت است که تأثیر و ثمرهٔ کار شما به دوردست‌ها هم می‌رسد.

جهان سریع‌تر از آن‌چه فکرش را می‌کنید متوجه تلاش‌های شما می‌شود.

*

این که سخت کار می‌کنید، مهم و ارزشمند است؛

اما شیفتهٔ این احساس سخت‌کوشی خود نشوید.

اگر مست چنین احساسی شوید، به جای این که به خودِ کار اهمیت بدهید

بیش‌تر به این اهمیت می‌دهید که چگونه در نظر دیگران سخت‌کوش باشید.

*

خطرناک‌ترین افراد

کسانی هستند که ذوق و شوق دارند اما خرد ندارند.

اگر می‌خواهید پیش‌بینی کنید عملکرد سیاستمداری بعد از پیروزی در انتخابات چگونه خواهد بود،

ببینید او در حال حاضر چگونه زندگی می‌کند و در گذشته چگونه رفتار کرده است.

مردم آن‌طور که شعار می‌دهند زندگی نمی‌کنند؛

بلکه همان‌طوری که از گذشته تاکنون زندگی کرده‌اند، در آینده هم به همان روش ادامه خواهند داد.

*

از نظر تاریخی، افرادی که در جامعه تغییراتی ایجاد می‌کنند

معمولاً میانسال نیستند؛ بلکه جوانان پرشور و شوقی هستند که

قلب‌های‌شان به گرفتاری‌ها و فلاکت ستمدیدگان حساس است.

روح آن‌ها در مقابل بی‌عدالتی ایستادگی می‌کند و به‌خاطر کسانی که صدای‌شان به جایی نمی‌رسد، مبارزه می‌کنند.

آن قلب و روحیهٔ جوان‌تان را حفظ کنید. مهم نیست چند سال دارید.

همه با کسانی که بار اول می‌بینند، مهربان هستند.

مسئله این است که مهربانی آن‌ها چقدر طول می‌کشد.

فقط به‌خاطر این که کسی اولین بار با شما خوب بوده است، فریب نخورید.

*

موقع استخدام افراد، به فرای مهارت‌ها و تجربه‌های‌شان بنگرید

تا ببینید آیا متقاضی می‌داند چگونه از شغل خود لذت ببرد یا خیر.

آن‌هایی که از کارشان لذت می‌برند، معمولاً موفق‌تر از افرادی هستند که از کار خود لذت نمی‌برند.

فرقی نمی‌کند کسب‌وکار ما چه باشد؛

باید از همان ابتدا کار را درست و اصولی انجام دهیم.

اگر این‌طور فکر کنیم که فعلاً فقط همین‌طور انجامش می‌دهم و بعداً آن را درست خواهم کرد،

معمولاً این اتفاق نمی‌افتد؛

چراکه بعداً ممکن است انگیزه‌ای برای اصلاح آن نداشته باشیم

و یا صرفاً به‌شیوه‌ای که هست، عادت کنیم.

درست مانند این است که به خانه‌ای اثاث‌کشی کنیم و بخواهیم آن را به‌مرورزمان تعمیر کنیم؛

حتی با گذشت سال‌ها هم هرگز به‌سراغ تعمیر آن نمی‌رویم.

درنهایت زمانی طولانی در همان خانه و همان طور زندگی می‌کنیم.

شخصی در این فکر است که «سخت درس می‌خوانم تا بتوانم وارد دانشکده معتبری شوم.»

دیگری به این فکر می‌کند که «سخت درس می‌خوانم تا بتوانم به خواهرم درس بدهم، چون نمی‌تواند به مدرسه برود؛

چراکه خانواده‌ام استطاعت فرستادن او به مدرسه را ندارند.»

اگرچه هر دو قصد دارند سخت درس بخوانند،

انگیزه‌های آن‌ها کاملاً متفاوت است.

عهد و انگیزه کمک به دیگران می‌تواند انرژی بزرگی را در درون‌مان بیدار کند و فراخواند.

به همین دلیل است که بوداییان قبل از مبادرت به سفر روشن‌بینی معنوی،

برای نجات تمام موجودات ذی‌شعور، نذر بودیساتوا^{۳۳} می‌کنند.

موقع تصمیم‌گیری، سعی کنید برآورد کنید که آن تصمیم به‌نفع چند نفر خواهد بود.

اگر فقط به‌نفع خود شماست و بی‌دلیل به بسیاری گزند می‌رساند،

بدانید آن تصمیم اشتباه است.

*

فردی باشید که می‌تواند خود را جای دیگری بگذارد

و مسائل را نه‌تنها از دید خود،

بلکه از دید دیگران هم درک کند.

*

سعی می‌کنید به کسی نزدیک‌تر شوید؟

آیا به این خاطر است که چیزی از او می‌خواهید؟

اگر می‌خواهید واقعاً به دیگران نزدیک باشید، باید انگیزه‌های پنهانی خود را کنار بگذارید.

وقتی بدون هیچ هدف و دلیل پنهانی واقعاً مهربان باشید،

دیگران هم سریع‌تر و راحت‌تر شما را خواهند پذیرفت.

بعضی با افراد خارج از جمع و محفل خود بخشنده و مهربان هستند؛

ولی از نیازهای افراد درون آن جمع غافل‌اند.

این اشتباه است که خانواده و آشنایان نزدیک خود را نادیده بگیریم.

اگر نزدیکان‌تان احساس کنند نادیده گرفته می‌شوند و در حق‌شان بی‌انصافی می‌شود،

تمام آن‌چه ساخته‌اید ممکن است در یک لحظه فروریزد.

*

تخته‌سنگ‌های بزرگ مثالی برای ما هستند که نشان می‌دهند
حتی وقتی امواج تحسین یا انتقاد به‌سوی‌مان سرازیر می‌شود،
باید استوار بمانیم و متزلزل نشویم.

این که حق با شماست یا نه مهم نیست؛ باهم خوشحال بودن مهم است

هریک از ما عقاید، ارزش‌ها و تفکراتی داریم که برای خودمان مهم و اصولی است، سر آن‌ها با کسی مصالحه نمی‌کنیم و باور داریم که بی‌چون‌وچرا درست هستند و دیگران هم اگر سر عقل بیایند، قبول‌شان خواهند کرد؛ اما هزارچندگاهی مجبوریم با افرادی وقت بگذرانیم که با ما هم‌عقیده نیستند.

ممکن است بر سر دیدگاه‌های سیاسی، اعتقادات مذهبی یا ارزش‌های زندگی با عده‌ای اختلاف‌نظر داشته باشیم. اگر در گفت‌وگو به چنین مباحثی پرداخته شود، به‌سرعت کار به بحث و جدل کشیده شود. در چنین بحث‌هایی، هر یک از طرفین احساس می‌کنند صدای‌شان شنیده نشده و به آن‌ها بی‌احترامی شده است و نتیجه هم چیزی جز عصبانیت، آشفتگی و ناراحتی نیست.

باید از خودمان بپرسیم آیا ارزشش را دارد که به‌خاطر دفاع از عقاید خود، یکدیگر را ناراحت و آزرده‌خاطر کنیم. به‌جای حفظ تقدس ارزش‌هایمان، آیا نباید به آن کسی که جلوی‌مان نشسته است، بیش‌تر اهمیت بدهیم؟ آیا بهتر نیست که در کنار هم خوشحال باشیم تا این‌که تنها باشیم ولی حق با ما باشد؟

تلاش برای متقاعد کردن دیگران به‌منظور پذیرش دیدگاه‌های ما عمدتاً ریشه در نفس‌مان دارد و حتی اگر مشخص شود که حق با ماست، نفس‌مان همچنان راضی نمی‌شود و به‌دنبال مشاجره‌ای جدید است.

پختگی و بلوغ نتیجهٔ تجربه است. یکی از درس‌های پختگی این است که نباید تفکرات خود را زیادی جدی بگیریم و باید یاد بگیریم نفس خود را مهار کنیم و دید وسیع‌تری داشته باشیم.

درست گفتن و برحق بودن اصلاً به اندازهٔ شادبودن در کنار هم اهمیت ندارد.



به جای این که زیرک ترین فرد جمع باشید و سریع دیگران را به باد انتقاد بگیرید،

آن دوست دلسوز و مهربانی باشید که همه را گرد هم می آورد و هرچه هست میان همه تقسیم می کند.

آن همسایه حساسی باشید که قادر به احساس رنج و مصیبت دیگران است.

*

اگر بخواهم کسی را متقاعد کنم،

ابتدا به دقت به او گوش می دهم و سعی می کنم او را بفهمم.

حتی اگر حق با من هم باشد و درست بگویم، تازمانی که طرف مقابل احساس نکند دیدگاهش شنیده شده و محترم شمرده شده است، متقاعد نخواهد شد.

*

اگر خودمان را جای دیگران بگذاریم،

بسیاری از کشمکش‌های زندگی‌مان رفع می‌شود.

سعی کنید از منظر دیگران به مسائل نگاه کنید.

اگر فقط دیدگاه خود را در نظر بگیرید،

هیچ تفاوتی با کودکان ندارید.

اگر حین گفت‌وگو فارغ از این که حق با شما باشد یا نباشد، خشمگین شوید،

صدای خشمگین شما اعلام شکست است.

*

انتقاد و عیب‌جویی کردن آسان است.

وقتی انتقادگر خودش وارد عمل شود،

خیلی زود متوجه می‌شود هیچ کاری به آسانی انتقاد کردن نیست.

انتقاد و ایرادگیری بدون پیشنهاد کردن راه حل، صرفاً برای افزودن بر حس خودپسندی انتقادگر است.

*

وقتی چیزی می‌شنوید که خون شما را به جوش می‌آورد،

بلافاصله عکس العمل نشان ندهید.

انسان عاقل زود تصمیم نمی‌گیرد و کمی تأمل می‌کند.

واکنش احساسی فوری اغلب نتیجه‌ای جز پشیمانی و تأسف به بار نمی‌آورد.

مردم معمولاً صحبت کردن را به گوش دادن ترجیح می‌دهند؛

بنابراین از آن‌ها دربارهٔ موضوعات زیادی پرسید که جواب‌شان صرفاً بله و خیر نباشد و بعد با علاقهٔ واقعی به آن‌ها گوش بسپارید.

آن‌ها هم از توجه شما احساس خشنودی می‌کنند و شما را دوست خواهند داشت.

به همین راحتی می‌شود به مردم احساس خاص و مهم بودن داد.

*

اطراف اشخاص مقتدر را غالباً فقط بله‌قربان‌گوها احاطه کرده‌اند.

آن‌ها به رئیس خود کمک می‌کنند احساس اهمیت و مستثنی بودن کند.

اگر اطرافیان شما همیشه با شما موافق هستند،

احتمالاً فرصت طلب و نان‌به‌نرخ‌روزخور هستند، نه وفادار و صادق.

*

وقتی سؤالی هم یک جواب پیچیده طولانی و ظاهراً منطقی

و هم یک جواب ساده داشته باشد که حتی برای کودکان نیز قابل درک است،

جواب صحیح آن معمولاً همان پاسخ ساده است.

وقتی پرسشی مطرح می کنید

و پاسخی برای آن نیست،

در این صورت همان پرسش در واقع پاسخ شماست.

*

کسانی هستند که کم و کاستی های خود را می دانند

و کسانی هم نمی دانند.

هیچ کس کامل نیست.

همه کم و کاستی‌هایی دارند.

*

اگر کسی در نظرتان کامل بیاید،

علت آن است که آن شخص را به خوبی نمی‌شناسید.

*

«سعی نکنید چیزهای کامل و بدون نقص خلق کنید. در عوض، چیزهای جالب و جذاب خلق کنید!»

- یک طراح داخلی

می‌خواهید خوشحال باشید،

یا می‌خواهید خوشحال به نظر برسید؟

در بند کارهایی نباشید که دنیا به شما می‌گوید انجام دهید تا خوشحال شوید.

با خودتان روراست باشید و چیزی را پیدا کنید که واقعاً می‌خواهید.

*

شادی را هدف زندگی خود انتخاب کنید، نه موفقیت را.

اگر موفق باشید اما خوشحال نباشید، فایده‌اش چیست؟

*

کسانی هستند که می‌خواهند به موفقیت برسند

تا بتوانند افرادی را تحقیر کنند که قبلاً از بالا به آن‌ها نگاه می‌کرده‌اند؛

اما بعد از کسب موفقیت چه اتفاقی می افتد؟

بعد از این که به آن افراد ثابت کردید در اشتباه بوده اند، چه می کنید؟

اگر می خواهید واقعاً موفق شوید، دیگران را مبنای موفقیت خود قرار ندهید.

تمجید کسی پرمعنا و ارزشمند است که با شما در یک عرصه و حوزه باشد.

ارزش آن از تمجید ده ها نفر خارج از عرصه شما بیش تر است.

*

حرفه ای ها استعدادها و حوزه های تخصص خودشان را دارند.

اگر ارباب رجوع سعی در بازرسی همه جزئیات و نظارت بر آنها را داشته باشد،

فرد حرفه ای و متخصص نمی تواند تمام توان خود را به کار گیرد و احساس می کند دستش باز نیست.

اگر بهترین نتیجه را می‌خواهید، با علاقه کار را دنبال کنید؛ اما این را هم بدانید که چه موقع باید کنار بکشید.

*

حسابداران، وکلا یا پزشکان کارآزموده و کهنه‌کار

در مقایسه با جوانان حرفه‌ای پرشوری که تنها چند سال در این حوزه‌ها فعالیت کرده‌اند، لزوماً بهتر خدمت‌رسانی نمی‌کنند.

میزان توجه و دقتی که صرف کار می‌شود

اغلب از سابقه شغلی درخشان فرد حرفه‌ای، بسیار مهم‌تر است.

پس از استادشدن در هجده سطح از کونگ فو،

می‌توانید با تلنگری به دیگران آسیب بزنید؛

اما اگر ادامه دهید و تمام سی‌وشش سطح آن را بگذرانید،

وقتی افراد ضعیف به طرز احمقانه‌ای شما را به مبارزه بطلبند، عقب‌نشینی را انتخاب می‌کنید.



ترفع می‌گیرید؟

موفق هستید؟

در این صورت ببینید که آیا بهای موفقیت شما را دیگران پرداخته‌اند؟

یا این که همراه با شما آن‌ها هم به موفقیت رسیده‌اند.

اگر در مسیر موفقیت، دیگران را زمین می‌زنید،

با تغییر اوضاع، خودتان هم زمین می‌خورید.

فصل چہارم : روابط





هنر حفظ روابط خوب

بسیاری از ما برای زندگی در خانه‌های زیبا، راندن ماشین‌های تجملی و داشتن ظاهری جوان و زیبا، وقت و پول صرف می‌کنیم؛ اما چقدر در ارزش‌های معنوی، مانند داشتن روابط خوب، سرمایه‌گذاری می‌کنیم؟ اگر به‌اندازه‌ی کافی خوش‌شانس باشیم و اطراف‌مان پر شده باشد از خانواده و دوستانی که به‌خاطر خودمان، حقیقتاً دوستان دارند و به رفاه و آسایش‌مان واقعاً اهمیت می‌دهند، حتی در مواجهه با چالش‌ها هم احساس امنیت و ثبات عاطفی می‌کنیم. ازطرف دیگر حتی اگر خانه‌ی رؤیایی، ماشین لوکس و جسم بی‌نقصی هم داشته باشیم، اما مشکلاتی در روابطمان باشد عمیقاً محزون خواهیم بود. وقتی مشکلات بدون هیچ‌گونه راه‌حل عملی ادامه پیدا کنند، دچار افسردگی می‌شویم و حتی ممکن است به خودکشی هم فکر کنیم. اگر خوشحالی همان چیزی است که می‌خواهیم در زندگی به آن دست یابیم، آیا نباید بیش‌تر تلاش کنیم تا روابط خوبی با اطرافیان خود برقرار کنیم؟

*

بیست و چندساله بودم که با یکی از دوستان نزدیکم در صومعه، به‌مدت دوهفته با کوله‌پشتی به سفری کم‌خرج در اروپا رفتیم. وقتی وارد فرودگاه رم شدیم، بسیار هیجان‌زده بودیم. چند سال بود که همدیگر را می‌شناختیم و خیلی خوب باهم کنار می‌آمدیم. من حس شوخ‌طبعی و طبیعت گرم او را دوست داشتم و او هم خوش‌بینی و روحیه‌ی ماجراجوی مرا تحسین می‌کرد. از آن جاکه او زیاد انگلیسی صحبت نمی‌کرد، خودم را ملزم می‌دانستم که در سفر دائم کنار او باشم. بعد از گذشت هفت روز اول که هر لحظه باهم بودیم، برای گفتگو حرف کم آوردیم و هر دو زودرنج و حساس شدیم. این مسئله به‌سبب

وجود مشکل خاصی در دوستی ما نبود. علت فقط این بود که دل‌مان لک زده بود برای کمی تنه‌بودن؛ بنابراین صبح روز بعد، پیشنهاد کردم راه‌مان را جدا کنیم و شب در مسافرخانه همدیگر را ببینیم. دوستم هم از این پیشنهاد استقبال کرد.

وقتی از مسافرخانه بیرون آمدم، احساس آزادی می‌کردم. می‌دانستم می‌توانم تمام روز هر کاری را که دوست دارم، انجام دهم و مجبور نیستم با دوستم چک‌وچانه بزنم که ابتدا به کجا برویم و بعد از آن کجا را ببینیم؛ اما همین که صبح گذشت و بعدازظهر رسید، مزایای سفر با دوستم برایم تداعی شد. وقتی نیاز داشتم به دستشویی بروم، دیگر نمی‌توانستم برای مراقبت از کوله‌پشتی‌ام به‌امید دوستم باشم. تنها غذاخوردن برایم لذتی نداشت و بیش‌تر شبیه انجام کارهای عادی و روزمره بود تا فرصتی برای لذت و استراحت. آن روز هیچ عکسی از خودم نگرفتم؛ چون نمی‌خواستم برای این کار، مزاحم غریبه‌ها شوم. وقتی با چیزهای زیبا، مانند آثار هنری مشهور روبه‌رو می‌شدم، آن‌چنان هیجان‌زده نمی‌شدم؛ چون کسی نبود که هیجانم را با او سهیم شوم. در پایان روز که به مسافرخانه‌مان رسیدم، از دیدن دوستم بسیار خوشحال بودم. سر شام موضوعات جدید زیادی درباره‌ی آن‌چه در طول روز با آن مواجه شده بودیم، برای بازگوکردن داشتیم.

از این تجربه پی بردم که هنر حفظ روابط خوب را می‌توان با نشستن کنار شومینه مقایسه کرد. اگر مدت زیادی بیش‌ازحد نزدیک به شومینه بنشینیم، خیلی گرم‌مان می‌شود و حتی ممکن است بسوزیم و اگر هم خیلی دور از شومینه بنشینیم، نمی‌توانیم گرمای آن را احساس کنیم. به همین شکل، صرف‌نظر از این‌که چقدر خوب با کسی کنار می‌آییم، با نزدیک‌شدن بیش‌ازحد و بدون رعایت حریم شخصی، خیلی زود احساس گرفتاری و واماندگی می‌کنیم. رابطه ممکن است به‌سادگی از چشم ما بیفتد و ما از نداشتن حریم شخصی و استقلال کافی، احساس دلخوری کنیم. ازطرف دیگر، اگر برای برقراری ارتباط با

دوستان و خانواده تلاش چندانی هم نکنیم، نمی‌توانیم گرمای عشق آن‌ها را احساس کنیم. برقراری توازن مهم است.

*

داستانی کره‌ای شنیده‌ام که درخصوص روابط، درس خوب دیگری می‌آموزد. داستان دربارهٔ مردی به‌نام مائنگ ساسونگ (۱۳۶۰) —^{۳۴} تا ۱۴۳۸) است که در دورهٔ سلسلهٔ چوسان^{۳۵} عضو طبقهٔ اُدبا بود. ذکاوت مائنگ زبانزد بود. در نوزده‌سالگی بالاترین نمرات را در آزمون‌های حقوق مدنی ایالت کسب کرد و در بیست‌سالگی رئیس دادگاه بخش شد؛ اما موفقیت سریع او باعث شد مغرور و متکبر شود. یک روز مائنگ به ملاقات یکی از استادان عالی‌رتبهٔ ذن بودایی در حوزهٔ ریاست خود رفت و از او پرسید: «موقع حکمرانی بر این روستا، چه چیزی را باید مدنظر داشته باشم؟»

استاد هم مؤدبانه پاسخ داد: «فقط باید از بدی پرهیز کنی و به بسیاری خیر برسانی.»

مائنگ ناگهان با عصبانیت گفت: «حتی کودکان هم این را می‌دانند! این همهٔ چیزی بود که باید به من می‌گفتی؟»

همین‌که مائنگ بلند شد تا برود، استاد اصرار کرد کمی بیش‌تر بماند. چای دم کرد و مقداری در فنجان مائنگ ریخت؛ اما وقتی فنجان پر شد، استاد از ریختن چای دست نکشید. مائنگ مات‌ومبهوت شده بود و می‌خواست دلیل این کار را بداند.

استاد در پاسخ گفت: «به نظر می‌رسد می‌دانید که چای زیادی می‌ریزد و کف اتاق را خراب می‌کند؛ اما چطور نمی‌دانید دانش زیادی هم شخصیت انسان را خراب می‌کند؟»

مائنگ که خجالت‌زده شده بود، سریع از جا پرید و شتابان به سمت در رفت تا برود؛ اما چون عجله داشت، سرش به چهارچوب در خورد. استاد به آرامی پندی به او داد و گفت: «اگر سر خود را پایین بیاورید، دچار دردسر نخواهید شد.»

همان‌طور که می‌بینیم، غرور زیادی می‌تواند موجب دردسر شود. اگر با دیگران با تواضع و احترام رفتار کنیم، می‌توان از کشمکش‌ها جلوگیری کرد. اغلب این غرورمان است که تشویق‌مان می‌کند تا به پا خیزیم و به مصاف هم برویم. وقتی بر سر این می‌جنگیم که چه کسی درست می‌گوید و چه کسی اشتباه می‌کند، این جنگ به ایجاد ضربه‌های جسمی و روحی ختم می‌شود. برخی افراد حتی خانواده و دوستان را وارد کشمکش‌های‌شان کرده و آشتی‌گری غیرضروری و خصومت بیش‌تری ایجاد می‌کنند. اگر شخصی پیش من بیاید و بگوید: «بگذار ببینیم دین کدام‌مان برحق است.» ابتدا با احترام به او گوش می‌کنم و سپس می‌گویم: «ممنون که مرا با جنبه‌هایی از دین خود آشنا کردید که چیز زیادی از آن نمی‌دانستم. سپاسگزارم.» اگر بخواهم با قصد پیروزی درگیر بحث و جدل شوم، تنها نتیجه رنجیدن یکی از طرفین خواهد بود. حتی اگر پیروز شوم، چه نتیجه خوبی خواهد داشت؟ پیروزی من تنها به طرف مقابل احساس شکست می‌دهد.

هریک از ما در محیط‌های مختلفی بزرگ می‌شویم. تجارب ما متفاوت است. همچنین شخصیت‌ها، عادت‌ها، ارزش‌ها و افکارمان نیز متفاوت است. برای

افراد گوناگون آسان نیست که باهم زندگی کنند و با وجود تفاوت‌های‌شان برای برقراری روابط، تلاش کنند. در متن مقدس بودایی، با عنوان رساله‌ای دربارهٔ سامادی، پادشاه ثروت^{۳۶} چنین آمده است: «از دیگران انتظار نداشته باشید پیرو راه شما باشند. اگر اوضاع همیشه بر وفق شما باشد، متکبر شدن آسان است.» با سختی کشیدن در زندگی، عاقل و بالغ و فهیم می‌شویم. فقط به یاد داشته باشید کسی که امروز زندگی شما را دشوار کرده است می‌تواند آموزگاری نهانی باشد که از بالا فرستاده شده است و وظیفهٔ رشد معنوی شما را بر عهده دارد.

آیا اغلب در محل کار یا مدرسه احساس تنهایی می‌کنید؟

شاید به این علت است که دریچهٔ دل‌تان به‌روی اطرافیان بسته است.

با خودتان فکر می‌کنید که

«من او را نمی‌فهمم.»

«من بهتر از او هستم.»

«راهمان از هم جداست.»

با این طرز فکر، چطور ممکن است تنها نباشید؟

قلب خود را بگشایید و با یکی از همین افراد فنجانی چای بنوشید.

زود خواهید دید که او هم تفاوت چندانی با شما ندارد.

*

وقتی برایم از درد و رنج و اندوه خود می‌گویید،

خرسند می‌شوم که برای حمایت به من مراجعه کرده‌اید.

مانند این است که با شما در مقدس‌ترین اتاق قلب‌تان ملاقات می‌کنم.

اهالی سیاست همیشه چیزی می‌گویند که خوب به نظر می‌رسد؛

اما سخنان آن‌ها همیشه به دل ما نمی‌نشیند،

چراکه سخنان‌شان از سرشان می‌آید، نه از قلب‌شان.

با قلب خود سخن بگویید که حرف‌های‌تان پرمهر، ساده و واقعی باشد.

این‌گونه مردم شما را خواهند فهمید و دوست‌تان خواهند داشت.

*

وقتی فکر کنید از کسی برتر یا کم‌ارزش‌تر هستید،

دیواری نامرئی بین شما و آن شخص بالا می‌آید.

با اشخاص مانند دوستان قدیمی که مدتی آن‌ها را ندیده‌اید، رفتار کنید.

وقتی از موضع خود کوتاه بیایید، آن‌ها هم چنین خواهند کرد.

ممکن است شخص تروتمیز و آراسته‌ای در نظر ما سرد و بیگانه باشد؛

ولی شخص دیگری با ظاهر معمولی و بدون خودنمایی، برای مان اصیل و جذاب باشد؛

درست همان طور که تکه آخر سوشی که محتویاتش از آن بیرون زده است،

اغلب از تکه شکیل و مرتبی که از وسط آن بریده شده، خیلی خوشمزه تر است.

*

می دانید چرا بعضی از گفت وگوها این قدر خسته کننده است؟

چون گرفتار ادب شده ایم و نمی توانیم حرف دل مان را بزنیم.

به محض این که شروع کنیم و با صداقتی حقیقی سخن بگوییم،

هر گفت وگویی می تواند جذاب و پرشور شود.

وقتی کسی به شما دشنام می دهد،

سی ثانیه آرام و خوددار باشید.

دراین صورت مسئله تمام می شود؛

اما اگر شما هم دعوا کنید و بپرسید:

«مشکلی داری؟»

باید وقت بیشتری را صرف شخصی کنید که آدم ناراحتی است.

*

مردم سخنان آزاردهنده به زبان می آورند؛ چراکه خودشان آزار دیده اند.

وقتی با فرد زودرنج و کینه توزی روبه رو می شوید،

به این فکر کنید که ممکن است در چه وضع فلاکت باری باشد.

اگر بیش از حد تحمل ناپذیر بود و شما هم وقت کافی نداشتید،

فقط زیر لب برایش دعای خیری بکنید و به راه خود بروید.



وقتی از کسی انتقاد و عیب جویی می کنید، ببینید که آیا این کار را از روی حسادت انجام می دهید یا خیر.

انتقاد شما بیش از آن چه متوجهش باشید، بیش تر درباره خودتان مطالبی را فاش می کند.

اصلاً حتی اگر درست هم بگویید، باز هم ممکن است مردم کار شما را ناخوشایند بدانند.

*

اگر می‌خواهید با دیگران مراوده‌ای مؤثر داشته باشید،

به جای حمله و توهین، بهتر است احساسات‌تان را شرح دهید.

برای مثال، به جای این‌که بگویید: «چرا همیشه مرا ناراحت می‌کنی؟»

بگویید: «از شنیدن این حرف بسیار ناراحت شدم.»

می‌خواهید مردم به شما گوش بسپارند، نه این‌که مجبور شوند در مقابل شما از خودشان دفاع کنند.

وقتی ناراحت و دل‌شکسته می‌شوید، برای بیان احساسات خود تعلل نکنید.

اگر احساسات‌تان را درون خود حبس کنید،

رود احساسات‌تان طغیان می‌کند،

و گذر از رود و صحبت در آرامش را دشوار می‌کند.

*

دشمنان زیادی دارید؟

پس متواضع باشید و دست از بدگویی کردن درباره دیگران بردارید.

کسانی که دشمن تراشی نمی‌کنند، قدرتمندتر

از آن‌هایی هستند که توانایی مبارزه با دشمنان‌شان و غلبه بر همه آن‌ها را دارند.

*

سروصدای موتورسیکلت

بیش از هرکسی به راننده موتور آسیب می‌رساند.

وقتی راننده پیر شود و گوشش دیگر چیزی نشنود،

فقط باید خودش را مقصر بداند.

وقتی از دیگران بدگویی می‌کنید هم

این مسئله بیش از هرکسی به خودتان آسیب می‌زند؛

چراکه صدای منفی‌نگری و بدگویی شما در درون‌تان بلندتر و رساتر از بیرون است.

مهم نیست چقدر آزرده‌خاطر شده باشید، نیازی نیست در بحث کلام آخر را شما به زبان بیاورید و خطونشان بکشید.

آن کلام آخر می‌تواند حتی خاطرات خوب را هم از بین ببرد.

با این‌که همه چیز تغییر کرده است،

آیا لازم است تمام خاطرات خود، خصوصاً خاطرات شاد و خوب را هم از بین ببرید؟

*

وقتی از فرط خشم کور می شویم، تصمیماتی می گیریم و بعداً پشیمان می شویم.

ترک محل قبل از خراب شدن همه پل ها، نشان از پختگی و بلوغ دارد.

*

بهترین راه تسویه حساب با شخصی که شما را ترک کرده است،

آشنایی با شخصی جدید و خوشحالی دوباره است.

پس از گذشت سال ها، همچنان نقشه کشیدن و دسیسه کردن برای انتقام و حسادت

درواقع نسخه ای برای فلاکت و عذابی بی پایان است.

مردی از همسرش، پشت سر او شکایت می کند؛

اما زن بی خبر، نزد شوهرش می آید
و محبت آمیزترین حرف ها را به او می زند.
بهترین انتقامُ عشق است.

*

حتی اگر به زیباترین ترانه هم مدام گوش کنم، برایم خسته کننده می شود؛
اما اگر بعد از مدتی فاصله، باز به همان ترانه گوش دهم، دوباره جالب و شنیدنی می شود.
اشکال از خود ترانه نیست؛ بلکه اشکال از نوع ارتباط من با آن است.
حتی بهترین دوستم هم اگر زمان زیادی کنارم باشد، برایم کسل کننده می شود؛
اما اگر بعد از وقفه ای او را ببینم، دوباره برایم جذاب و فوق العاده خواهد شد.

مشکل از آن دوست نیست؛ بلکه مشکل نوع رابطهٔ من با اوست.

در کتاب مقدس بودایی مثلی آمده است که چنین می‌گوید:

«کاغذی که دور عود پیچیده شده است بوی عود می‌دهد،

و تور ماهیگیری بوی ماهی.»

خواه خوش‌مان بیاید خواه نیاید،

ما طبیعتاً تحت تأثیر محیط خود قرار می‌گیریم.

از خودتان بپرسید: «می‌خواهم مانند که باشم؟

آیا آن شخص از نظر جسمی یا ذهنی به من نزدیک است؟»

اگر به این امید به کسی کمکی کنیم که در عوض آن چیزی نصیبمان شود،

این کمک و بخشش نیست؛ بلکه قرض است.

بخشش حقیقی بدون توقع چیزی درازای آن انجام می‌شود

و همچنین بدین معناست که ما از آن‌چه بخشیده‌ایم دست برداریم و آن را به دیگری واگذار کنیم.

هنگامی که صحبت به عیب‌جویی از کسی کشیده می‌شود،

سعی کنید در آن بحث شرکت نکنید و به آرامی موضوع گفت‌وگو را عوض کنید.

وقتی زیاد صحبت کنیم، به آسانی به دام بدگویی از دیگران می‌افتیم؛

بنابراین وقتی احساس کردید پرحرفی می‌کنید، فقط هشیار باشید.

وقتی کسی از شما می‌خواهد کاری را انجام دهید،

ابتدا بسنجید که آیا می‌توانید آن کار را انجام دهید یا نه.

اگر نمی‌توانید، آن‌گاه در اسرع وقت آن را رد کنید؛

درست همان‌طور که در رستوران سفارشی را که به اشتباه برای‌تان می‌آورند برمی‌گردانید.

اگر بلافاصله آن را برنگردانید، باید بهای آن را بپردازید.

علت این‌که مردم دسته‌دسته جذب افراد خاصی می‌شوند این است که

آن افراد مهربان، حامی و بزرگوارند و

در صرف‌کردن زمان و پول و تعریف‌کردن از دیگران سخاوتمند هستند.

اگر سعی کنید مردم را تنها با تأکید افراطی بر قوانین رهبری کنید،

آنها هم تک‌تک شما را ترک می‌کنند.

رهبران خوب این را می‌دانند و از همین رو تلاش می‌کنند فضایل و ارزش‌ها را پرورش دهند.

*

از جئونگ یاک‌یونگ (۱۷۶۲) ^{۳۷} تا (۱۸۳۶)، دانشمند خردمند کنفوسیوسی ^{۳۸}، نقل شده است:

«بهترین راه برای مخفی کردن ثروت‌تان بخشیدن آن است.

اگر درخصوص ثروت خود سخاوتمند باشید،

آن پولی که بالاخره دیربازود از دست می‌رود

به جواهری ابدی بدل می‌شود

و در عمق قلب گیرنده حک خواهد شد.»

هوایی که استنشاق می‌کنم وارد بدنم می‌شود و بخشی از من می‌شود.

هوایی که بیرون می‌دهم به درون شخص دیگری منتقل می‌شود و بخشی از او می‌شود.

فقط با مشاهده چگونگی جابه‌جایی هوا،

می‌توان متوجه شد که همه ما به یکدیگر متصل هستیم،

نه فقط به صورت استعاری بلکه به معنای واقعی کلمه.

*

«چه خوش‌مان بیاید و چه نه، همگی به هم متصلیم،

و غیرممکن است بتوان به تنهایی خوشحال بود.»^{۳۹}

همهٔ جهان در آن قاچ سیبی است که در سبد ناهاری گذاشته شده است.

درخت سیب، نور خورشید، ابر، باران، زمین، هوا، عرق کشاورز همه در آن قاچ سیب گنجانده شده‌اند.

کامیون حمل، بنزین، بازار، پول، لبخند صندوقدار هم همه در آن است.

یخچال، چاقو، تختهٔ خردکن، عشق مادر هم همه در آن است.

همه چیز در همه جای جهان به یکدیگر وابسته است.

اکنون به آن چه درون شماست بیندیشید.

همهٔ جهان در ماست.



سفر به سرزمین بخشش

کسی که به شما خیانت کرده و ترک‌تان کرده است، کسی که از شما دزدی کرده و ناپدید شده است، کسی که از پشت به شما خنجر زده و طوری رفتار کرده که انگار هیچ اتفاقی نیفتاده است، همه آن‌ها را ببخشید.

ببخشیدشان نه به خاطر آن‌ها بلکه به خاطر خودتان، حقیقتاً و کاملاً به خاطر خودتان. ببخشیدشان نه به این دلیل که آن‌ها مستحق بخشش شما هستند و نه به این دلیل که آن‌ها فقط انسان هستند. آن‌ها را ببخشید تا بتوانید رها شوید تا بتوانید خوشحال باشید تا بتوانید زندگی خود را ادامه دهید.

این کار آسان نخواهد بود و حتی ناعادلانه هم به نظر می‌آید. ممکن است هجمه‌ای ناگهانی از خشم به سراغ‌تان بیاید. ممکن است اشک‌های تلخی روی صورت‌تان بغلتد. اجازه دهید آن احساسات بیرون بیایند و راحت نمود پیدا کنند. با قلب رئوف خود و با عطوفت با آن احساسات روبه‌رو شوید.

پس از تکریم اشک‌های خود، آهسته از خود بپرسید: «آیا می‌خواهم همچنان این دلخوری را در قلبم نگه دارم؟ آیا می‌خواهم همیشه مانند افراد قربانی زندگی کنم؟» وقتی احساس آمادگی کردید، شهادت به خرج دهید و تصمیم‌تان را بگیرید. هرچند قلب شما به تصمیم ذهن‌تان گوش نخواهد کرد، بر آن شوید که ببخشید و خود را از اسارت احساسات رها کنید.

و بعد دوباره با احساس خشم و تلخی خود روبه‌رو شوید. به آن‌ها اجازهٔ تام بدهید تا خودشان را بروز دهند. آن احساسات چگونه در جسم شما هویدا می‌شوند؟ آیا به گرفتگی عضلانی، تپش قلب یا برافروختگی چهره تبدیل می‌شوند؟ آیا در قالب نارسایی تنفسی یا فشار در قفسهٔ سینه‌تان پدید می‌آیند؟ بگذارید امواج شوروهیجان بالا بیایند و فروکش کنند. با هیجاناتی که در بدن شما در حرکت‌اند همراه شوید.

هنگامی که امواج کمی آرام‌تر شدند، دقیق نگاه کنید و ببینید در عمق آن‌ها چیست. آیا احساساتی نهانی در عمق این خشم و تلخی وجود دارد؟ آیا ترس، شرم یا اندوه می‌بینید؟ آیا تنهایی و تزلزل هست؟ به‌جای غرق‌شدن در این احساسات، تنها نظاره‌گر آن‌ها باشید.

وقتی قلب‌تان گشوده‌تر و پرمهرتر می‌شود، توجه‌تان را به فرد مهاجم معطوف کنید. آیا می‌توانید زیر نقاب آن شخص را ببینید و آن‌چه در زیر چنین دغل‌کاری و تهاجمی وجود دارد احساس کنید؟

آیا می‌توانید ترس، تزلزل و نالایقی او را حس کنید؟ آیا می‌توانید تنهایی یا شرم زیر نقاب او را بفهمید؟ به‌جای این‌که تسلیم وی شوید، دلسوزانه او را بنگرید.

درون ما کوه پرشویی از ترس و رود عمیقی از اندوه وجود دارد؛ اما چشم دلسوزی نیز هست که چشم‌انداز درونی ما را شاهد است. باشد که شاهد درونی خود، سرچشمهٔ رهایی و شفابخشی را پیدا کنید.

وقتی از کسی متنفریم،

زیاد به او فکر می‌کنیم،

قادر به رهاکردن او نیستیم

و به تدریج رفتارمان مانند او می‌شود.

اجازه ندهید آن شخص طولانی‌مدت مستأجر قلب‌تان بماند.

فوراً با اخطاریهٔ بخشش او را بیرون کنید.

*

آیا شخصی که از او نفرت دارید

لایق این است که در قلب شما بنشیند و همه‌جا همراه‌تان بیاید؟

فقط آن‌هایی را در قلب خود نگه دارید که شما را عاشقانه دوست دارند.

اگر افرادی را که از آن‌ها متنفرید با خود به‌همراه داشته باشید،

چیزی جز اضطراب و افسردگی نصیب‌تان نمی‌شود.

*

در روابطتان،

فرض را بر این بگذارید که باید بیش از آن‌چه دریافت می‌کنید، ببخشید.

ما کارهایی را که برای دیگران انجام می‌دهیم خیلی خوب به‌خاطر می‌سپاریم؛

اما کارهایی را که دیگران برای‌مان انجام داده‌اند، به‌راحتی فراموش می‌کنیم.

اگر احساس می‌کنید دیگری حتی ذره‌ای هم به شما بدهکار است،

احتمالاً این حس نشانگر آن است که تقریباً به همان اندازه‌ای که بخشیده‌اید، دریافت هم کرده‌اید.

از آن جاکه من راهب هستم،

برخی از مردم برای سلام‌دادن به من، کف دست‌های‌شان را به‌نشانه احترام به هم می‌چسبانند

و من هم در جواب‌شان، بی‌اختیار همین کار را می‌کنم.

برخی تنها سری تکان می‌دهند

و من هم بی‌اختیار در جواب، همان کار را می‌کنم.

انسان‌ها مانند آینه هستند.

ما بازتاب یکدیگر هستیم.

وقتی فرد خردمندی چیزی از دیگران می‌خواهد،

ابتدا خودش آن چه از آن ها طلب می کند، انجام می دهد

و به جای تقاضا کردن، در عمل خواسته اش را می فهماند.

اگر می خواهید دوستی تاریخ تولد شما را به یاد داشته باشد،

اول شما تاریخ تولد او را به خاطر بسپارید.

اگر می خواهید حواس همسرتان به شما باشد،

اول شما به او توجه نشان دهید.

اگر می خواهید فرزندان تان کم تر تلویزیون تماشا کنند،

اول خودتان تماشای تلویزیون را ترک کنید.

منتظر نمانید آن چه می خواهید خودش پیش بیاید. ابتدا خودتان وارد عمل شوید.

*

وقتی کسی به سمت فرد دانا مشت می‌زند،

او سر خود را می‌دزد.

اگر فرد دانا هم صرفاً به این دلیل که به او مشت زدند،

در جواب مشت می‌زند، مهاجم به حساب می‌آید و نمی‌تواند در دل مردم جای گیرد.

اگرچه ممکن است ناعادلانه به نظر برسد،

امتناع از نشان دادن واکنش از روی خشم نشانگر شخصیت واقعی افراد است.

مردم به خاطر مسئله احساسی بی‌اهمیتی، عبوس می‌شوند

و بعد با عذر و بهانه‌ای بی‌ربط اما به نظر خودشان منطقی، برمی‌گردند

و به فرد مقابل حمله می‌کنند.

*

وقتی در مقام فروتنی قرار می‌گیرید، دنیا شما را بلندمرتبه می‌کند.

وقتی دچار خودبینی می‌شوید، دنیا شما را خوار می‌کند.

وقتی به قلهٔ روشن‌بینی دست یابید،

خواهید فهمید که

ارتفاع قلهٔ شما و همسایه‌تان برابر است.

بر فراز قله، تقدس همه را می‌بینید.

*

اگر همچنان با شخصی در نزاع و ناسازگاری هستید،

ممکن است این روش دنیا باشد برای این که از شما بخواهد به خودتان به دقت بنگرید.

وقتی کسی را دوست ندارید، سعی کنید بفهمید چه چیزی در آن فرد هست که دوستش ندارید.

ببینید آیا همان عیب و نقص را درون خودتان هم دارید یا خیر.

آن عیب و نقصی را که فوراً در کسی که او را ملاقات می کنید، متوجه می شوید،

احتمالاً عیب خود شما نیز است.

اگر آن عیب را نداشتید،

به این سرعت متوجه آن نمی شدید.

*

هیچ کس ذاتاً خوب یا بد نیست.

فقط شرایطی که در آن با یکدیگر مواجه می‌شویم خوب یا بد است.

تبهکاری که اتفاقی مانع می‌شود ماشینی مرا زیر بگیرد،

برای من فرشته‌ای است که از جانب خدا فرستاده شده است.

برنده جایزه صلح نوبلی که اتفاقی در مترو محکم به من تنه می‌زند،

برای من مردی احمق و نادان است.

در یک جمع هفت یا هشت نفره،

مطمئناً یک یا دو نفر هستند که خیلی ما را دوست دارند

و یک یا دو نفر هم هستند که به ما علاقه‌ای ندارند.

این را به خودتان نگیرید. این فقط راه‌ورسم دنیاست.

*

بگذارید مردم نظرات و عقاید خود را داشته باشند.

این حق مسلم آنهاست.

اگر بخواهید نظرات آنها را تغییر دهید، مشکل پیش می‌آید؛

چراکه این کار نه تنها نشدنی و بی‌فایده است، بلکه غیرضروری و نابجا است.

اگر همه دقیقاً مانند هم فکر می‌کردند، جهان چقدر کسل‌کننده می‌شد؟

وقتی به انسان‌ها رهایی می‌بخشید، خودتان نیز از آن آزادی برخوردار خواهید شد.

*

چه فایده‌ای دارد که کسی کیف شیک و گران‌قیمتی در دست بگیرد،

ولی رفتارش به آن پیراستگی نباشد؟

هرچه بیش‌تر سعی کنید همسر، فرزندان یا دوستان خود را تغییر دهید،

روابطتان سخت‌تر و متشنج‌تر می‌شود.

انسان‌ها به‌آسانی تغییر نمی‌کنند؛

مگر این‌که رنج شدیدی کشیده باشند و یا تجربهٔ متحول‌کننده‌ای در زندگی‌شان رخ داده باشد.

*

استادی بودایی زمانی به من گفت که

دو نوع فرزند در جهان وجود دارد:

آن‌هایی که متولد می‌شوند تا پاداش مهربانی پدر و مادر خود باشند
و آن‌هایی که فقط به دنیا می‌آیند تا آن‌چه پدر و مادرشان دارند بگیرند.

از خودتان بپرسید:

برای پدر و مادرتان چگونه فرزندی هستید؟

اگر فکر می‌کنید همسرتان تغییر نخواهد کرد

و نگران این هستید که چگونه بقیهٔ عمر خود را کنار او سپری کنید،

از خودتان بپرسید:

آیا خودم از نظر همسر کامل هستم؟

*

وقتی در رابطه‌ای به مشکل برمی‌خورید،

اگر با مطرح کردن سؤالات

«چرا او نمی‌تواند مرا درک کند؟»

یا «چرا فقط آن‌چه می‌گویم انجام نمی‌دهد و تمام؟»

شروع به رفع مشکل کنید،

آن مشکل هرگز حل نمی‌شود.

علتش این است که چنین برخورد و رویکردی بر مبنای تقاضا و مطالبه بنا شده است.

به جای تقاضا کردن، با پرسیدن این نکته شروع کنید:

«چه چیزی باعث نارضایتی و سوءبرداشت او می‌شود؟»

یا «چه تجربه‌ای از گذشته سبب شده است که او این‌گونه واکنش نشان دهد؟»

هنگامی که با نیت درک کردن طرف مقابل شروع به رفع مشکل می‌کنید،

قلب‌تان از زندان دیدگاه و نگرش‌های‌تان آزاد می‌شود

و به‌روی درک درد و رنج او گشوده می‌شود.

علت این که افرادی به‌راحتی بقیه را نادیده می‌گیرند این است که

از نادیده گرفته شدن می‌هراسند.

*

چرا نمی‌توانید به راست‌گویی دوستی اعتماد کنید؟

چون خیلی خوب می‌دانید

که در شرایطی مشابه،

شما نیز می‌توانید دروغ بگویید.

*

آشنایی با کسی که ما را همان‌گونه که هستیم می‌پذیرد،

واقعاً خوشحال‌مان می‌کند.

حتی اگر فرد موفق‌ی هم باشیم

اگر به ما قبولانده شده باشد که مشکلی داریم،

ممکن است همچنان احساس بی‌لیاقتی و تزلزل کنیم.

به گفته برخی روان‌شناسان،

خوشحالی را می‌توان با پاسخ به دو پرسش ساده ارزیابی کرد:

اول، آیا در کار خود معنا و مفهومی یافته‌اید؟

دوم، آیا با اطرافیان خود روابط خوبی دارید؟

*

از این که تنها هستید، احساس تنهایی می‌کنید؟

براساس آموزه‌های تالمود^{۴۱}،

هر برگ چمن فرشته‌ای دارد که از آن محافظت می‌کند.

فرشتگان در گوش هر برگ زمزمه می‌کنند:

«رشد کن! رشد کن!»

وقتی حتی یک برگ هم فرشته‌ای دارد،

انسان ندارد؟

اگر احساس تنهایی می‌کنید،

به فرشته روی شانه خود فکر کنید

و سپاسگزار باشید که از شما مراقبت می‌شود.

از دو روز پیش پشه‌ای در اتاق من است

و هنوز هم مرا نیش نزده است.

ما باهم زندگی می‌کنیم

و احتمالاً باید باهم وابستگی کارمایی داشته باشیم.

*

ما میان روابط بی‌شماری زندگی می‌کنیم:

خانواده، دوستان، آشنایان، همسایگان و...

وقتی این روابط خوب پیش رود، زندگی هم خوب است.

به‌تنهایی خوشحال‌بودن دوام‌چندانی ندارد.

*

روابط آزمون‌نهایی کسانی است که در راه معنویت قدم برمی‌دارند.

اگر هنوز در زندگی با دیگران سازگاری ندارید،

حتی اگر چشم‌تان به ذات روشن‌بین‌تان باز شده باشد،

همچنان باید به سفر معنوی خود ادامه دهید.

فصل پنجم : عشق

اولین عشق

مری، بین ما ایزد ناشناخته‌ای ایستاده است.^{۴۲}

۴۳ - خلیل جبران

اولین بار کلاس دهم بودم که به کتاب‌های خلیل جبران برخوردم. بدون این که بدانم او کیست یا اهل کجاست، با شوروشوق سخنانش را می‌خواندم. آن زمان هنوز شیرینی عشق و تلخی زندگی را نچشیده بودم؛ اما اشعار عاشقانه و نثر عارفانه او مرا شیفته خود کرد. احتمالاً اولین بار شعرهای او بود که مرا با زیبایی و قداست وصف‌ناپذیرِ درونم آشنا کرد. با خواندن کتاب‌های پیامبر^{۴۴} و عیسی پسر انسان^{۴۵}، احساس عمیقی از احترام و صمیمیت با حضرت مسیح، در درونم شکل گرفت. این برای منی که قبلاً فقط با تعلیمات خشکه مقدس مسیحیت درباره خیر و شر آشنا شده بودم، تجربه جدیدی بود.

حتی جذاب‌تر از آن کتاب‌ها، نامه‌های پرمهری بود بین جبران و مری هسکل^{۴۶}، دوست صمیمی و شریک روحی و معنوی جبران. آن نامه‌ها قلب خام و نوجوان مرا که در طلب عشق واقعی پر می‌کشید، به تلاطم انداخت. بسیاری از شب‌های بلند سال‌های دبیرستانم با خواندن شعرهای جبران می‌گذشت. هنوز به یاد دارم که چگونه جبران احساس خود را با جمله ساده و درعین حال زیبای زیر توصیف کرد:

نمود عشق در قیاس با آن چه در پس آن پنهان شده، بسی ناچیز است.^{۴۷}

زبان و روح لطیف جبران عمیقاً مرا تحت تأثیر قرار داد. بالین که هرگز عاشق نشده بودم، سخنان او چنان در قلبم رخنه کرد که گویی خودم آن حس را تجربه می‌کردم.

چون عشق اشارت فرماید، قدم به ره نهید؛

گرچه دشوار است و بی‌زنهار این طریق.

و چون بال‌هایش شما را در برگیرد، سر فرودآورید به‌تسلیم،

حتی اگر شمشیری نهفته در بال، زخمی بر جان‌تان زند.^{۴۸}

به خودم قول دادم عشق که به‌سراغم آمد، من هم تمام خودم را بدون حساب و کتاب و ترس ارزانی آن کنم، حتی اگر درد عمیقی ورای آن در کمینم باشد؛ اما همان‌طور که همه می‌دانند، عشق تنها به‌این سبب که شما خواهانش هستید و یا فکر می‌کنید آمادگی آن را دارید، از راه نمی‌رسد. درحقیقت، انگار در ذات عشق گریزیایی وجود دارد. هرچه بیش‌تر سعی کنید آن را به چنگ آورید، بیش‌تر از شما دور می‌شود.

چند سال بعد یک روز صبح از خواب بیدار شدم و فهمیدم عشقی که مدت‌ها منتظرش بودم، بالاخره به‌سراغم آمده است. مانند میهمانی ناخوانده بود و بی‌اعتنا به میل و آمادگی من، مستقیماً وارد قلبم شده بود. برای من در جایگاه راهب خجالت‌آور است که از اولین عشق خود صحبت کنم؛ اما او یک مبلغ مذهبی امریکایی بود که باهم اتفاقی در خیابان‌های سئول ملاقات کرده بودیم. من به دین و معنویات علاقه‌مند بودم؛ بنابراین حرف‌های زیادی داشتیم که باهم بزنیم. او به من و دوستانم زبان انگلیسی یاد داد و ما به او کمک کردیم زبان کره‌ای یاد بگیرد. اگرچه او چندین سال از من بزرگ‌تر بود، به‌غیراز دین و زبان علایق مشترکی هم داشتیم. ما هر دو آهنگ‌های جرج وینستن^{۴۹}، فیلم‌های لوک بسون^{۵۰} و تئاترهای موزیکال مانند بینوایان^{۵۱} را دوست داشتیم. من برای او آلبوم‌هایی از ترانه‌های مختلف آماده می‌کردم و او هم برای من کلوچه و کیک میوه‌ای می‌پخت. به‌ندرت فرصتی پیش می‌آمد که با او تنها باشم؛ اما مشتاقانه منتظر دیدن او بودم، حتی شده در جمع و فضای کلاس. خیلی زود فهمیدم که این فقط علاقه زودگذر جوانی نیست؛ بلکه عشق است.

اما آیا این عشق می‌توانست به ثمر برسد؟ آخرعاقبت، عشقی یک‌طرفه شد. از نظر او، من فقط دانش‌آموزی دبیرستانی بودم. او قرار بود شش ماه دیگر به ایالات متحده و پیش کسی برگردد که مدت‌ها بود باهم نامزد بودند. بدیهی بود که این عشق به نتیجه نمی‌رسید؛ اما نمی‌توانستم بر احساسم فائق بیایم. وقتی عشق به‌سراغ‌تان بیاید، همه فکروذکرتان می‌شود و تمام چیزهای دیگر برای‌تان بی‌اهمیت می‌شود. تمام روز افکارم معطوف به او و قلبم به‌روی او گشوده بود. همه‌چیز برایم واضح‌تر و پرمعناتر به نظر می‌رسید. وقتی به او فکر می‌کردم خیلی احساس خوشحالی می‌کردم، چنان‌که گویی داشتم همراه او به‌سمت بلندترین قله جهان پرواز می‌کردم؛ اما با نزدیک‌شدن تاریخ بازگشت او به خانه، اندوهی تحمل‌ناپذیر نیز احساس می‌کردم. هم خیلی خیلی خوشحال بودم و هم درعین حال شدیداً درد می‌کشیدم.

دو هفته قبل از بازگشت او به ایالات متحده، احساس کردم خودخواهی‌ام به‌مرور رنگ می‌بازد. هیچ‌چیز غیر از او برایم مهم نبود. انگار داشتم از جهان محو می‌شدم و تنها او آن‌جا باقی می‌ماند؛ گویی همه‌چیز در جهان از او سرچشمه می‌گرفت. آن‌جا بود که منظور جبران را فهمیدم وقتی گفت ایزد ناشناخته‌ای بین او و مری وجود دارد. عشق بسیار مقدس و اسرارآمیز به نظر می‌رسید، همانند اثری از ایزدی بسیار قدرتمندتر و برجسته‌تر از هریک از ما. تمام واژه‌های جبران معنای تازه‌ای به خود گرفتند. تمام دنیا برایم کاملاً متفاوت شد.

سه سال بعد از ترک کره، او نامه‌ای برایم نوشت و خبر ازدواجش را داد. بالاخره داشت با نامزدش ازدواج می‌کرد. در آن زمان من در کالیفرنیا دانشجوی بودم. می‌خواستم با هواپیما به جنوب بروم تا به او تبریک بگویم، اما نه پولش را داشتم و نه وقتش را؛ ولی خب آن‌چه درواقع مرا از حضور در جشن ازدواج او باز می‌داشت، این بود که می‌ترسیدم دیدنش در لباس عروس خیلی دردناک باشد. تنها کاری که کردم این بود که نامه و هدیه کوچکی فرستادم و برایش آرزوی خوشبختی کردم. دو سال بعد، از دانشکده فارغ‌التحصیل شدم و تصمیم گرفتم با دوستی دور کشور را با ماشین سفر کنم. وقتی به شهر او رسیدیم، با او تماس گرفتم و گفتم اگر دوست داشته باشد باهم چای بخوریم. او از دیدن من هیجان‌زده شد. از خاطرات مشترک‌مان در کره یاد کردیم. همسرش هم با او آمده بود. او با من به گرمی برخورد کرد. فردی خوش‌قلب بود، درست مانند خودش.

*

بعد از دانشکده، ساکن شهر کمبریج در ایالت ماساچوست شدم. آن‌جا در مقطع کارشناسی ارشد تحصیل می‌کردم. اغلب به محله ساوث‌اند^{۵۲} در بوستون

می‌رفتم، یعنی همان جایی که خانوادهٔ جبران در اواخر قرن نوزدهم، پس از مهاجرت از لبنان، زندگی می‌کردند. در آن زمان ساوث‌اند یکی از بزرگ‌ترین زاغه‌های بوستون بود و اکثر جمعیت ساکن آن مهاجران سوری و لبنانی بودند؛ اما امروزه محله‌ای زیبا با ساختمان‌های نیوانگلندی با آجرهای قرمز است. جبران در آن‌جا بزرگ شد، با مادر و خواهر و برادرهای خود زندگی کرد و در مدرسه انگلیسی یاد گرفت. او در مدرسهٔ هنر ثبت‌نام کرد و استعداد هنری‌اش شکوفا شد. در سال ۱۹۰۴ جبران اولین نمایشگاه خود را برگزار کرد و مری هسکل که ۱۰ سال از او بزرگ‌تر بود، شیفتهٔ استعداد هنری او شد. هسکل تا آخر عمر دوست و حامی جبران باقی ماند. جبران نامه‌هایی سرشار از بینش‌هایی درخصوص محبت و زندگی برای او می‌فرستاد و آن نامه‌ها که در عمق قلب نوجوان من آشیان کردند، حتی امروز هم با من هستند.



و چون عشق با شما سخن گوید، او را باور کنید؛

هرچند دعوت او رؤیاهای شما را چون باد شمال در هم کوبد و باغ شما را خزان کند

چراکه عشق همان دمی که شما را تاج بر سر می‌نهد، به صلیب نیز می‌کشد.^{۵۳}

عاقبت هسکل بوستون را ترک کرد و به جنوب رفت. سه سال بعد، نامه‌ای به جبران نوشت و به او اطلاع داد که قرار است ازدواج کند. این وجه مشترک با جبران باعث شد احساس نزدیکی بیش‌تری با او داشته باشم و نوشته‌های او برایم خاص‌تر هم بشود. امروز وقتی به آن زمان فکر می‌کنم، دیگر احساس اندوه نمی‌کنم؛ هرچند در آن زمان، قلبم به درد آمد. آن احساسات مدت‌هاست که از بین رفته‌اند و جای‌شان را به قدرشناسی عمیقی داده‌اند. من از جبران و از جهان سپاسگزارم که مرا با شگفتی عشق و فداکاری و با احساس زنده‌بودن حقیقی آشنا کردند. آن‌ها به من فرصت تجربه نفسی روبه‌زوال، جهانی از معانی لایتناهی و گوشه چشمی از خدا را دادند.



اگر در جست‌وجوی عشق باشید و در طلب آن چه می‌تواند به شما بدهد،

عشق خودش را پنهان خواهد کرد.

اگر از عشق بخواهید به زندگی‌تان قدم بگذارد چراکه آماده پذیرش آن هستید،

عشق سریع فرار می‌کند.

عشق مثل میهمانی ناخوانده است؛

وقتی می‌آید که خودش بخواهد.

اگر به دنبال عشق بیش‌تری باشید، عشق ترک‌تان خواهد کرد.

*

اگر تلاش می‌کنید عشقی بیابید با معیارها و نشانه‌هایی مشخص و معین،

عشق جدید شما نیز ممکن است خواسته‌های مشخصی از شما داشته باشد.
هنگامی که عشق در خانه شما را می‌زند، به سرعت خواسته‌های خود را رها کنید.

*

عشق گرم و رهایی بخش است.
معصوم است مثل یک طفل،
بدون هیچ هدف و مقصودی پنهان.
با پاسخ به این پرسش، می‌توانیم بفهمیم تا چه اندازه به کسی نزدیک هستیم:
«آیا می‌توانم مقابل آن شخص به مثابه طفلی، کودکانه رفتار کنم؟»
وقتی کسی را دوست داریم، در قلبمان احساساتی کودکانه ادراک می‌کنیم.

*

وقتی در جست‌وجوی اولین کار برای تدریس بودم،

فکر می‌کردم این کار شبیه به رفتن سر قرار ملاقات با کسی است که

ممکن است از او خوشم بیاید؛ اما او ممکن است از من خوشش نیاید

یا ممکن است او از من خوشش بیاید؛ اما شاید من از او خوشم نیاید.

*

موقع طبخ غذایی لذیذ،

برای چاشنی‌دار کردن مواد اولیه زمان لازم دارید.

برای ایجاد روابط پایدار هم

برای ایجاد اعتماد، به زمان نیاز دارید.

هنگام دیدار، شوروشوق خود را مهار و متعادل کنید.

ممکن است برای تان این سؤال پیش بیاید که: «چه اشکالی دارد احساساتم را صادقانه ابراز کنم؟»

چرا نمی‌توانم به او هدیه‌ای بدهم و از احساساتم بگویم؟»

وقتی فرد مقابل آمادگی داشته باشد، ابراز احساسات و هدایای شما معنی بیشتری برای او خواهند داشت.

او را دوست داشته باشید، نه احساسات خودتان را.

*

عشق نیاز به تعادل و هماهنگی دارد.

اگر کسی را بیش از آن چه دوست‌تان دارد دوست دارید،

به او فرصت و فضا بدهید تا به شما برسد.

اگر احساسات شما با او در تعادل نیست،

باید جلوی احساسات خود را بگیرید.

*

کسی برایم نوشته بود: «هیمن سونیم، از نامزدم بسیار می‌رنجم و دلخور می‌شوم.

در ابتدا فکر می‌کردم علت این است که او را دوست ندارم؛

اما بعد فهمیدم علت این بوده که او علاقه‌ای به من ندارد.»

خشم و ناراحتی بی‌دلیل شما ممکن است علامت علاقه شدید یک‌طرفه باشد.

در مدرسه ابتدایی هم‌کلاسی قدبلندی داشتم که مرا دست می‌انداخت.

بعدها فهمیدم که او برای جلب توجه من این کار را انجام می داده است.

این اولین درس من از پیچیدگی های روان شناسی بشر بود.

*

یکی از بدترین حس ها باور این است

که مهم نیستید و نادیده گرفته می شوید.

به اطراف خود نگاه کنید.

آیا عمداً یا سهواً

کسی را نادیده گرفته اید؟

*

فقط زمانی که خودمان آزاده می شویم،

به یاد کسی که او را آزار داده ایم می افتیم و عذاب وجدان واقعی را حس می کنیم.

پایان رابطه است که ذات ما را نشان می دهد.

فقط یک قدم از لجبازی و خشم خود فاصله بگیرید.

همان یک قدم بسیار مهم تر از آن ده قدمی است که موقع خوب بودن اوضاع، برمی داریم.

آن یک قدم از درد شما می کاهد و شما را از جنون نجات می دهد.

*

قلب کندتر از عقل عمل می کند.

عقل می داند که شما باید به رابطه پایان دهید؛ اما قلب شما این را نمی داند.

علتش هم این است که احساسات شما در اعماق قلبتان جای گرفته‌اند.

هنگامی که روزی، پس از روزها سرخوردگی و دل شکستگی،

شریک زندگی شما ضربهٔ آخر را می‌زند،

بالاخره شعله‌ای که در قلب شماست کم‌سو می‌شود.

میوه‌های به‌زمین‌افتادهٔ درخت چهل‌سکه مثال خوبی از رابطه‌های ناموفق هستند.

آن‌ها روزی بسیار زیبا و از شاخه‌ها آویزان بودند؛

اما وقتی روی زمین می‌افتند و زیر پا له می‌شوند، بوی تعفن می‌دهند.

در پایان رابطه به همان اندازه‌ای آرام و ملایم باشید

که در آغاز آن بودید.

*

نشانهٔ این که عشقی حقیقی داشته‌اید این است که

حتی پس از پایان رابطه‌تان هم،

از یار سابق خود بدگویی نمی‌کنید.

*

چندی پس از پایان رابطه،

یک آن متوجه می‌شوید که دارید با خود فکر می‌کنید:

«امیدوارم او هم خوشحال باشد»، بدون هیچ‌گونه تلخی.

این نشانهٔ آن است که دیگر آن رابطه را فراموش کرده‌اید.

درد و رنجی را که کسی برای ما ایجاد می‌کند، دیگری می‌تواند التیام بخشد؛

اما قبل از رفتن به سراغ فرد جدید،

حتماً به خودتان فرصت دهید تا دوباره به خودتان بیایید.

در غیر این صورت ممکن است درنهایت شخص جدیدی که ملاقات کرده‌اید، تنها بازیچه شما شود.

*

رابطه استثنایی

رابطه‌ای با شروع خوب نیست؛

بلکه رابطه‌ای با پایان خوب است.

روابط اغلب اتفاقی آغاز می‌شوند؛

اما وقتی نوبت به پایان آنها می‌رسد،

معمولاً انتخاب‌هایی پیش روی ما وجود دارد.

پایان را عاقلانه انتخاب کنید.

معمولی بودن تان را دوست دارم

بعد از موعظه، شما با خجالت نزد من آمدید. یک بطری شیر سویای گرم در دست داشتید و به نرمی و با محبت گفتید: «سونیم، متأسفم. فقط می‌توانم همین را به شما پیشکش کنم.» بعد بطری و یادداشتی را به من تحویل دادید و در میان جمعیت ناپدید شدید.

وقتی یادداشت‌تان را خواندم، به شدت متأثر شدم. نوشته بودید: «از اعماق قلبم متشکرم که به من گوش سپردی و شخصی چنین معمولی مانند مرا پند دادی.»

گرمای بطری را هنوز هم در دستانم حس می‌کنم. حیف شد که فرصت هم‌صحبتی بیش‌تر با شما را از دست دادم. از آن‌جاکه ممکن بود دوباره همدیگر را ملاقات نکنیم، تصمیم گرفتم برای شما این‌جا بنویسم. امیدوارم این پیام به‌نحوی به‌دست شما برسد.

می‌خواهم بدانید که من معمولی بودن‌تان را دوست دارم؛ زیرا خودم هم معمولی هستم. حقیقت این است که همه ما معمولی هستیم.

فرقی نمی‌کند کسی چقدر مشهور یا زیبا باشد، فرقی نمی‌کند کسی چقدر ثروت یا قدرت داشته باشد، فرقی نمی‌کند کسی چه دستاوردهای خارق‌العاده‌ای داشته باشد. بالاخره همه ما سهم خود را از ناکامی‌ها، دل‌شکستگی‌ها و خسران‌ها داریم. ما باید با چالش‌هایی روبه‌رو شویم که هیچ تسلطی بر آن‌ها

نداریم. تنهایی و ترس از مرگ تا روزهای پایانی مان همراه ماست. همه در این زندگی پرمخاطره و کم ارزش همسفریم.

بنابراین من شمایی را دوست دارم که با خجالت جلوی من ایستاده‌اید و به آرامی زمزمه می‌کنید که معمولی هستید و بطری گرم قلب خود را به من پیشکش می‌کنید.



بی عشق،

زندگی ما در یک چشم برهم‌زدن

بی‌آن‌که بفهمیم می‌گذرد.

عشق این قدرت را دارد که لحظه‌ای جهان را متوقف کند.

*

عشق جهان را زیبا می‌کند.

عشق که باشد، زیبایی هست.

وقتی چشمهٔ عشق در زندگی شما می‌خشکد،

به‌دنبال زیبایی‌های اطراف خود بگردید.

آن جاست که می‌توانید عشق را دوباره بیابید.

*

شما زیبا هستید،

نه به این سبب که از دیگران به‌ترید؛

بلکه به این سبب که لبخندتان منحصر به فرد است.

باشد که عاشق خود بی‌نظیرتان شوید.

یک شب تابستان، به آسمان نگاه کردم و در میان هزاران ستاره، به یکی چشم دوختم.

آن ستاره هم از میان تمام مردم روی زمین، خواست که به من چشم بدوزد.

دیدار دو نفر نیز چنین است، یک اتفاق کیهانی نادر،

شاید یکی در میلیون، در میلیارد، در تریلیون.

*

عشق یعنی

اعتماد کردن به یک نفر،

بودن کنار کسی

و آماده شنیدن بودن با خوش قلبی،

بی هیچ دلیلی جز خود عشق.

بعضی اوقات مطمئن نیستیم

که آن چه احساس می کنیم عشق است یا خیر.

در آن لحظه، از خود بپرسید:

«حالا که این قدر در این رابطه بخشنده بوده‌ام، حاضرم همچنان با خوشحالی چیزهای بیش‌تری ببخشم؟»

اگر جواب بله است و از پس آن هیچ پشیمانی نیست،

آن‌گاه آن احساس احتمالاً عشق است.

*

عشق یعنی دوست‌داشتن کسی همان‌گونه که هست.

این‌که بخواهید کسی به‌گونه خاصی باشد، آن دیگر عشق نیست؛ بلکه میل و خواسته شماست.

تلاش نکنید به‌نام عشق کسی را اصلاح کنید؛

چراکه آن فقط به‌دید شما اصلاح است، نه به‌دید طرف مقابل.

اگر قرار باشد رابطه‌ای شکوفا شود،

معمولاً این کار بدون مشقت انجام می‌شود.

وقتی شما تنها کسی هستید که برای رابطه تلاش می‌کند، بگذارید طرف مقابل برود.

این کار ممکن است سنگینی و فشار شما را تسکین دهد و طرف دیگر رابطه را به تلاش تشویق کند.

حتی اگر این‌طور هم نشود، آن‌گاه مسیر جدیدی را به‌روی‌تان می‌گشاید.

*

عشق رابطه‌ای طبیعی و بدون زحمت است.

اگر دارید سعی می‌کنید کسی را دوست داشته باشید، تازمانی که دست از تلاش برندارید، آن عشق واقعی نیست.

*

متصدی انتخاب هنرپیشه بازیگران زیادی را گزینش می کند؛

اما هنرپیشه درست را به محض ورودش به سالن، تشخیص می دهد.

این قضیه می تواند درمورد خانه ای جدید، انگشتر الماس و همسر آینده هم صدق کند.

اگر مردد هستید، شاید هنوز گزینه درست را پیدا نکرده اید.

او را دوست بدارید

بدون «چه می شد اگر...»،

بدون حساب و کتاب،

بدون پشیمانی،

بدون مقایسه او با دیگران.

او را با اعتقاد راسخ و از ته قلب و روح‌تان دوست داشته باشید.

اگر یکی از شما استوار و تزلزل‌ناپذیر باشد، رابطه‌تان می‌تواند دوام بیاورد.

*

لطفاً آن‌چه بدون هیچ تعهد و مسئولیتی احساس می‌کنید،

عشق بنامید.

آن شیدایی و دل‌باختگی است.

شیدایی عشق نیست؛

چراکه شروع و پایانش با شماست و

بیش‌تر به احساسات شما مربوط است تا به طرف مقابل.

*

وقتی عاشق هستیم، دوست داریم کارهای خوبی را برای کسی که دوستش داریم، انجام دهیم؛

اما به همان اندازه مهم است که از انجام کارهای غیرضروری نیز اجتناب کنیم

و ما اغلب از این بخش غافل می‌شویم.



ما دوست داریم درگیر امور دیگران شویم

با این فکر که این کار را به خاطر آنها انجام می‌دهیم.

بدون این که از ما درخواست کنند، وارد عمل می‌شویم تا کمک کنیم و در زندگی دیگران دخالت می‌کنیم.

قدرت آنها را سلب می‌کنیم و به آنها احساس ناتوانی می‌دهیم.

این کار ریشه در میل ما به کنترل دیگران و کسب اعتبار بابت کمک دارد

و ارتباطی با عشق ندارد.

*

باید همان گونه که خورشید به زمین مهر می‌ورزد، به دیگران مهر بورزیم.

خورشید بدون گلچین کردن، زمین را دوست دارد.

خورشید درختان و گل‌ها را تغذیه می‌کند و در عوض انتظار چیزی ندارد.

او پرتوهای خود را دریغ نمی‌کند؛ بلکه همه چیز را با حضور خود روشن می‌کند.

همان‌طور که خلیل جبران گفته است،

مانند دو ستون که تکیه‌گاه سقفی هستند، یکدیگر را دوست داشته باشید.

وقتی باهم به افق عشق می‌نگرید،

با فاصله کنار محبوب‌تان بایستید.

بدون آن فاصله، عشق‌تان را خاموش و تمام خواهید کرد.

*

این را به خاطر داشته باشید:

هرگاه تقلا کنید شخصی را نگه دارید، او می‌رود.

هرگاه تصمیم بگیرید رهايش كنيد، او مي ماند.

*

ما كارهايي را براي شخص محبوب مان انجام مي دهيم؛

اما گاهي فقط حضورمان عشق عميق تري را نشان مي دهد.

حضور كامل خود را هديه دهيد.

فصل ششم: زندگی





کونگ فو بلدید؟

هنگامی که با ردای رهبانی خاکستری‌ام اطراف شهر نیویورک قدم می‌زنم، اغلب با پسر بچه‌هایی مواجه می‌شوم که با دیدن من ادای بروس لی^{۵۴} را درمی‌آورند. اوایل نمی‌فهمیدم چه کار می‌کنند؛ اما خیلی زود متوجه شدم. آن‌ها گمان می‌کنند هرکسی با سر تراشیده و ردا باید هنرهای رزمی بلد باشد. برایم بامزه و سرگرم‌کننده است. حتی یک بار پسری که جسورتر از بقیه بود از من سؤال کرد آیا مانند آن راهبان چینی فیلم معبد شائولین^{۵۵}، کونگ فو بلدم یا خیر؟ کودک بازیگوش درون من هم خواست چند حرکت ساختگی کونگ فو برای آن پسر اجرا کند؛ بنابراین به آرامی دست‌ها و پای راستم را بالا آوردم تا نشانش دهم.

وقتی بزرگ‌ترها متوجه می‌شوند که من راهب بودایی هستم، با کنجکاوی می‌پرسند: «شما چه نوع مراقبه‌ای انجام می‌دهید؟» یا «چند ساعت در روز به مراقبه می‌نشینید؟ ذهن شما باید بسیار آرام باشد.» و بعد هم از تجارب خود در مرکز محلی ذن یا کلاس یوگا صحبت می‌کنند و یا درباره کتابی که در زمینه ذهن‌آگاهی پیدا کرده‌اند، برایم تعریف می‌کنند. در غرب، به‌نظر بسیاری از بزرگسالان، مربی بودایی کسی است که به‌لطف مراقبه روزانه، آرام و خوددار است. فرض و گمان‌های کودکان و بزرگسالان باهم متفاوت است؛ اما شباهتی اساسی در این میان وجود دارد: هم کودکان و هم بزرگسالان کنجکاوند بدانند راهب‌ها چه کارهایی انجام می‌دهند. به عبارت دیگر، وقتی موضوع تصور هویت و کیستی راهبی به میان می‌آید، مردم غرب معمولاً بر رفتار او متمرکز می‌شوند.

در کره، مجموعه سؤال‌های متفاوتی در انتظارم است. برای مثال، در قطار شهری شخصی که کنارم نشسته است ممکن است سؤال کند: «در کدام صومعه منزل دارید؟» یا «در حال حاضر در کدام معبد ساکن هستید؟» به نظر می‌رسد برای کره‌ای‌ها تعریف‌کنندهٔ شخص در واقع محل زندگی اوست. حتی در ایالات متحده هم هنگامی که کره‌ای‌ها اولین بار همدیگر را می‌بینند، بعد از پرسیدن اسامی هم، اولین سؤال‌شان این است: «اهل کجای کره هستی؟» به نظر می‌رسد برای بسیاری از کره‌ای‌ها، هویت فرد بیش‌تر به زادگاه او گره خورده است تا به کاری که مشغولش است.

هر بار که به کره برمی‌گردم، تعجب می‌کنم از این که کره‌ای‌ها تا این اندازه درخصوص مدرسه یا دانشگاهی که در آن تحصیل کرده‌اند، وسواس دارند، حتی اگر بیش از پنجاه سال هم سن داشته باشند! البته وقتی نوبت پیدا کردن کار می‌شود، در سراسر دنیا، فارغ‌التحصیل بودن از دانشگاه معتبر مزیت به حساب می‌آید؛ اما مدرک دانشگاهی اغلب به‌تنهایی کافی نیست. حتی اگر شخصی شغل خوبی هم پیدا کند، بازهم مهارت و تجربهٔ شخص در انجام کار در مقایسه با جایی که در آن تحصیل کرده است اهمیت بیش‌تری دارد. استیو جابز، از بنیان‌گذاران شرکت اپل، مثال خوبی در این زمینه است. جابز به دانشکدهٔ ^{۵۶}رید با جایی که در آن تحصیل کرده است اهمیت بیش‌تری دارد. استیو جابز، از بنیان‌گذاران شرکت اپل، مثال خوبی در این زمینه است. جابز به دانشکدهٔ ^{۵۶}رید راه یافت اما بعد از یک نیمسال، تحصیل را رها کرد. هرکس که با آموزش عالی امریکایی آشنایی داشته باشد، می‌داند رید یک دانشکدهٔ عالی هنرهای آزاد در شهر پرتلند ایالت اورگن است؛ اما از نظر افراد کره‌ای معمولی که فقط اسم آیوی لیگ^{۵۷} و چند دانشگاه بزرگ دیگر در کالیفرنیا را شنیده‌اند، رید سطح پایین به حساب می‌آید! اگر استیو جابز کره‌ای بود، پیشنهاد تحصیلی‌اش در راه رسیدن به شغلی عالی مانع بزرگی برایش می‌شد. هیچ‌کس ایده‌های او را جدی نمی‌گرفت و در شرکت خود روی آن ایده‌ها سرمایه‌گذاری نمی‌کرد؛ چراکه این‌طور به نظر می‌رسید که جابز به‌اندازهٔ کافی باهوش نیست و نتوانسته است در آیوی لیگ تحصیل کند!

این مسئله مرا نگران می‌کند. اگر ریشهٔ هویت شخصی را در وهلهٔ اول در زادگاه یا محل تحصیل بدانیم، نهایتاً تنها گذشتهٔ او را بررسی می‌کنیم و به مهارت‌های فعلی یا دید آیندهٔ او توجهی نمی‌کنیم. همچنین فقط به کسانی که در خانواده‌های خوبی متولد می‌شوند و سوابق تحصیلی و روابط درست و مناسبی دارند، شانس موفقیت داده می‌شود و از افراد سرشار از استعدادی که پیشنهادی کم‌تر از حد ایدئال دارند، فرصت‌ها سلب می‌شود.

هر بار پسر بچه‌ها نزد من می‌آیند تا بپرسند کونگ‌فو بلدم یا نه، این برایم فرصتی می‌شود تا دربارهٔ زندگی‌ام تأملی کنم. آیا مانند مربیان معنوی رفتار می‌کنم؟ یا آیا از کیستی خودم چنان کامل مطمئن و راضی هستم که وظایفم را نادیده گرفته‌ام؟ علاوه‌براین، وقتی با شخص جدیدی آشنا می‌شوم، آیا سعی می‌کنم ببینم که او ورای مشخصه‌های اجتماعی‌اش چه کسی است؟ یا این که مردم را در پیشنهادی آن‌ها خلاصه می‌کنم و موفق نمی‌شوم ببینم آن‌ها واقعاً که هستند؟ باز هم یادآور می‌شوم هرکسی مانند آن پسر بچه‌ها می‌تواند معلم معنوی ما باشد، البته اگر راغب باشیم قلب‌مان را به‌روی او بگشاییم.

زندگی مثل یک تکه پیتزاست.

در آگهی‌های تبلیغاتی خوشمزه به نظر می‌رسد؛

اما وقتی واقعاً آن را داشته باشیم، به‌خوبی چیزی نیست که تصور می‌کردیم.

اگر به زندگی کسی غبطه می‌خورید،

پیتزای داخل تبلیغ را به یاد بیاورید.

همیشه بهتر از آن چه واقعاً هست به نظر می‌رسد.

*

آیا تاکنون غذایی ارزان‌تر از آن چیزی که واقعاً دل‌تان می‌خواسته است، از فهرست غذا انتخاب کرده‌اید

که باعث شود موقع آماده‌شدن غذا از انتخاب خود پشیمان شوید؟

اگر استطاعتش را دارید، همیشه اولین انتخاب خود را سفارش دهید.

این بهتر از زندگی مملو از پشیمانی است.

در زندگی، همیشه لحظات معمولی بسیار بیش‌تر از لحظات شگفت‌انگیز هستند.

در صف فروشگاه‌های بزرگ به انتظار می‌ایستیم.

ساعت‌ها صرف رفت‌وآمد به محل کار می‌کنیم.

گیاهان خود را آب می‌دهیم و به حیوانات خانگی خود غذا می‌دهیم.

خوشحالی همین لذت‌بردن از ساعت‌های معمولی زندگی است.

*

اگر تمرکز داشته باشید، حتی یک دفترچه تلفن هم می‌تواند برای‌تان جالب‌توجه باشد.

اگر حوصله‌تان سر رفته است، شاید تمرکز ندارید.

*

هرکجا می‌روید، سعی کنید این حس را داشته باشید که آن‌جا متعلق به شماست.

اگر در کلیسا، کتابخانه یا پارکی زباله‌ای دیدید، آن را بردارید.

با داشتن حس تعلق، در زندگی اهداف بیش‌تری خواهید داشت

و مردم نیز شما را الگوی خود قرار می‌دهند.

منطقی و معقول است که کشورهای حوزهٔ اسکاندیناوی در طراحی مبلمان مشهور باشد؛

چراکه مردم در آب‌وهوای سردسیر زمان زیادی را در خانه‌های خود می‌گذرانند.

ایتالیا هم به‌خاطر طراحی پوشاک خاص و گران‌نامدار است.

این هم منطقی است؛ چراکه افراد در آب‌وهوای گرم که ساعات بیش‌تری را بیرون از خانه می‌گذرانند، باید به نحوهٔ پوشش خود بیش‌تر توجه کنند.

جایی که زندگی می‌کنید به شما شکل می‌دهد.

آیا در جایی زندگی می‌کنید که شرایط برای دنبال کردن رؤیاهای‌تان مساعد است؟

برای خریدن یک لیوان نوشیدنی نه یا ده دلاری زیاد فکر نمی‌کنیم؛

اما درعین حال موقع خرید کتاب این پاوانا می‌کنیم،

آن هم کتابی که قیمت آن تنها به اندازه قیمت یک یا دو لیوان نوشیدنی است.

ظاهراً اکثر مردم قادر نیستند تفاوت

بین یک بطری نوشیدنی ۱۵ دلاری و یک بطری ۵۰ دلاری را بیان کنند.

آن ۳۵ دلار درواقع اضافه‌بهایی است که برای خودنمایی می‌پردازید.

*

زمانی که می‌خواهید چیزی مانند خانه یا پیانو بخرید که قرار است مدتی طولانی از آن استفاده کنید،

بهترینی را که به دخل‌تان می‌خورد انتخاب کنید، نه آن چه فعلاً کارتان را راه می‌اندازد.

ممکن است فکر کنید آن چیز بد نیست و فعلاً کارراه انداز است؛ اما بعد از مدتی پشیمان خواهید شد.

*

مشتري خوب نمی گوید: «لطفاً هر کاری را که فکر می کنید بهتر است، انجام دهید.»

او دقیقاً می داند چه می خواهد و به وضوح آن را منتقل می کند.

اگر مشتري آن چه می خواهد بیان نکند،

ممکن است پس از اتمام کار همچنان خواسته ها و اولویت هایی داشته باشد و آن ها را در قالب گلایه بیان کند.

وقتی مشکلی پیش آمد،

آن را با شخصی که مسئول آن است، حل و فصل کنید.

اگر به خاطر نگرانی از آشفته کردن شخص و خدشه دار شدن روابطتان با او،

آن را غیرمستقیم و از طریق دیگران مطرح کنید،

مشکل پیچیده‌تر می‌شود.

یک‌راست به سراغ مسئول کار بروید و مستقیماً با همان شخص سروکار داشته باشید،

حتی اگر این کار شما را معذب کند.

*

هرچه بیش‌تر بدانید،

بیش‌تر می‌پندارید که چیزی نمی‌دانید.

هرچه کم‌تر بدانید،

بیش‌تر می‌پندارید که همه‌چیز را می‌دانید.

نتیجه کلی گرفتن از پدیده‌ها و وقایع اجتماعی دشوار است.

علل این دشواری در شبکه پیچیده‌ای از تاریخ، فرهنگ، سیاست و اقتصاد جای گرفته است.

حال اگر شخصی بتواند پدیده‌ای اجتماعی را به زبانی ساده توضیح دهد،

آن شخص یا متخصص است یا نادان.

*

بزرگ‌ترین مانع یادگیری

تظاهر به دانستن است، حتی اگر ندانید.

بهتر است اقرار کنید بعضی چیزها را نمی‌دانید.

اگر وانمود به دانستن چیزی کنید، باید طوری عمل کنید که انگار تمام مدت آن را می‌دانسته‌اید.

وقتی غرور خود را کنار بگذارید و صادق باشید، یادگیری آسان‌تر می‌شود.

*

نگاه خیره و دلسوزانه فردی با روح زخم‌خورده زیباتر از

لبخند ساده لوحانه جوانی خام و بی‌تجربه است.

این‌که قصد داشته باشیم شخصی را متقاعد کنیم، ممکن است ناشی از

این باشد که خودمان هنوز کاملاً متقاعد نشده‌ایم و مطمئن نیستیم.

من دوره نمی‌افتم تا سعی کنم دیگران را متقاعد کنم که مرد هستم؛ چراکه خودم از آن مطمئن هستم.

*

جامه اعتماد و اطمینان به تن کنید

که جدیدترین و به‌روزترین جامه است.

*

وقتی سفت‌وسخت به اعتقادات خود می‌چسبیم،

این خطر را می‌پذیریم که درمورد دیدن حقایق کور باشیم

و فقط چیزی را ببینیم که با عقایدمان همخوانی و مطابقت دارد.

*

کسی که می‌گوید:

«فلان شخص بسیار سیاستمدار است.»

معمولاً خودش هم به همان اندازه یا بیش‌تر سیاستمدار است.

تحسین و تمجید به راحتی نصیب کسی نمی شود.

به جای این که ثروتمند و قدرتمند شدن را هدف در نظر بگیرید،

هدف برتری داشته باشید: در عرصه و حوزه خود تحسین شوید.

*

یکی از بزرگ ترین نعمت های زندگی ملاقات با کسی است که حقیقتاً برای مان تحسین برانگیز باشد.

آن شخص نور امیدی می شود و در مقابل بدبینی و بدگمانی سپر ما می شود.

*

گاهی زندگی ما را بد غافلگیر می کند،

بدون هیچ علتی که بشود از آن سر در آورد؛

اما مأیوس نشوید.

ما تنها نیستیم. ما می‌توانیم استقامت کنیم.

این نیز مانند گرمای تابستان خواهد گذشت.

با آغاز دههٔ چهل‌سالگی، کم‌کم به این فکر می‌کنید که:

«آیا همهٔ زندگی همین است؟ آیا این همهٔ آن چیزی است که هست؟»

احساسی پوچ و حزن‌انگیز، من هم با آن آشنا هستم.

*

عشق است

که می‌تواند زندگی افراد را تغییر دهد،

نه كلام حق به جانب.



سه بینش رهایی بخش

یک روز بهاری که سی ساله شدم، به ذهنم نگریستم و متوجه سه چیز شدم. همین که به آن‌ها پی بردم، دانستم که باید چه کنم تا خوشحال شوم.

اول این که، مردم آن قدری هم که همیشه باور داشتم، به من علاقه‌مند نیستند. نمی‌توانم به یاد بیاورم که دو هفته پیش که دوستم را دیدم چه پوشیده بود یا این که آرایش او چگونه بود و یا مدل موهایش چگونه بود. اگر من نمی‌توانم این‌ها را به خاطر بیاورم، پس چرا او باید چنین چیزهایی را درباره من به خاطر آورد؟ باین که هرازگاهی به دیگران فکر می‌کنیم، این کار به ندرت بیش از چند دقیقه طول می‌کشد. وقتی فکر کردن مان درباره دیگران به پایان برسد، توجه ذهن مان به چیزی برمی‌گردد که مستقیماً به خودمان ارتباط دارد و برای مان مهم است. چرا باید ساعت‌های زیادی از عمر خود را نگران این باشیم که در نظر دیگران چگونه هستیم؟

دوم این که، همه که نباید من را دوست داشته باشند. از این گذشته، خودم هم همه را دوست ندارم. مطمئناً در میان سیاستمداران، همکاران، مشتریان و اعضای خانواده کسانی هستند که حقیقتاً نمی‌توانیم تحمل‌شان کنیم. خب باین حساب چه دلیلی دارد که همه من را دوست داشته باشند؟ نباید به این دلیل که کسی شما را دوست ندارد، خود را عذاب دهید. این را به مثابه بخشی از واقعیت زندگی بپذیرید که نمی‌توانید بر احساس دیگران در مورد خودتان کنترل داشته باشید. اگر کسی از شما خوشش نمی‌آید، بگذارید نظر خودش را داشته باشد و به کار خودتان ادامه دهید.

سوم این‌که، اگر با خودمان شدیداً صادق باشیم، متوجه می‌شویم بیش‌تر کارهایی که برای دیگران انجام می‌دهیم درواقع برای خودمان است. برای سعادت و سلامتی خانواده‌ خود دعا می‌کنیم؛ زیرا نیاز داریم در کنارمان باشند. وقتی شریک زندگی‌مان از دنیا می‌رود، اشک می‌ریزیم؛ چون تنها شده‌ایم. برای فرزندان خود جان‌فشانی می‌کنیم، به این امید که همان‌طور که ما می‌خواهیم بار بیایند. تازمانی که مانند بودا یا حضرت عیسی روشن‌بین نشویم، رهاکردن دغدغه‌های فکری دیرینه‌مان دشوار است.

از نگرانی درباره‌ افکار دیگران دست بردارید و فقط آن‌چه قلب‌تان می‌خواهد، انجام دهید. ذهن خود را با «چه می‌شد اگر» ها مشغول نکنید. پیچیدگی‌های زندگی خود را از میان بردارید و مسئولیت خواسته‌های‌تان را گردن بگیرید. تنها هنگامی که خوشحال باشید، می‌توانید کمک کنید تا جهان هم مکانی شادتر شود.



اجازه ندهید دیدگاه مردم تعیین کند شما چه کسی هستید.

به جای نگرانی از طرز فکر دیگران،

خود را وقف رؤیاهای تان کنید.

*

اگر کسی ما را دوست ندارد،

این مشکل ما نیست؛ بلکه مشکل اوست.

قرار نیست همه ما را دوست داشته باشند؛

اما اگر اجازه دهیم این مسئله ما را آزار دهد، آن گاه این قضیه مشکل ساز می شود.

*

با گلایه کردن از دشواری کاری که باید انجام دهیم،

خودمان هم لایه دیگری از دشواری به آن اضافه می کنیم.

نفس عمیقی بکشید و سپس بدون شکوه، فقط آن کار را انجام دهید.

نام مکان‌هایی که می‌خواهید تا قبل از مرگ به آن‌جا سفر کنید،

افرادی که آرزو دارید آن‌ها را ملاقات کنید،

کنسرت‌هایی که می‌دانید از آن‌ها لذت خواهید برد،

بازی‌های ورزشی که بسیار مشتاق دیدن‌شان هستید

و رستوران‌هایی را که باید حتماً بروید،

روی یک ورق کاغذ بنویسید.

سپس یکی‌یکی طعم همه آن‌ها را بچشید.

نیازی نیست کسی از آن لیست خبر داشته باشد.

این راز کوچک را پیش خودتان نگه دارید.

حس خوبی است که کاری را فقط برای خودتان انجام دهید.

*

زندگی مانند موسیقی جز است.

بیشتر آن بداهه است. نمی‌توانیم بر همه متغیرها نظارت کنیم.

باید با وجود هرچه برایمان پیش بیاید،

زندگی را به‌زیبایی و با جلوه و شکوه سپری کنیم.

می‌توانیم خانواده خود را دوست داشته باشیم و برای خوشحالی آنها دعا کنیم.

می‌توانیم در مواقع لازم آنها را نصیحت و به آنها کمک کنیم؛

اما نه می‌توانیم برایشان تصمیم‌گیری کنیم

و نه می‌توانیم مجبورشان کنیم آن‌گونه عمل کنند که ما می‌خواهیم.

چیزهای بسیاری در زندگی هست که نمی‌توانیم آن‌ها را کنترل کنیم.

یکی از این چیزها همین نزدیک‌ترین‌های مان است.

*

ازنظر من اگر به یک زبان خارجی مسلط شوید، یادگرفتن زبان بعدی راحت‌تر می‌شود و

اگر ورزشی را خوب یاد بگیرید، یادگیری ورزش‌های بعدی آسان‌تر می‌شود و

اگر بدانید چگونه کسب‌وکار کوچکی راه بیندازید، راه‌اندازی دومی و سومی برای‌تان آسان‌تر خواهد شد.

به کسانی که در انجام کارهای بسیاری مهارت دارند، غبطه نخورید.

ابتدا یاد بگیرید در یک کار ماهر شوید، بعد خیلی زود می‌توانید مهارت‌های بیش‌تری کسب کنید.

درخت باشکوه اولین درختی است که قطع می‌شود و الوار می‌شود؛

اما درخت بی‌زرق و برق باقی می‌ماند.

استاد واقعی هم فضیلت خود را نهان می‌کند و هرگز به حسن و کمال خود نمی‌بالد.

*

رؤیاهای بزرگ داشته باشید؛ اما با اقدامات کوچک شروع کنید.

یک تغییر کوچک می‌تواند تأثیر بزرگی بر زندگی شما بگذارد.

برای مثال، اگر می‌خواهید سالم‌تر باشید،

با نیم ساعت زودتر رفتن به رختخواب شروع کنید.

اگر می‌خواهید وزن کم کنید،

با حذف نوشابه و نوشیدن آب به جای آن، شروع کنید.

اگر پروژه مهمی در دست انجام دارید،

با مرتب کردن میز کار خود شروع کنید.

«افکار خود را مثبت نگه دارید؛ زیرا افکار شما سخنان تان می شود.

سخنان خود را مثبت نگه دارید؛ زیرا سخنان شما رفتار تان می شود.

رفتار خود را مثبت نگه دارید؛ زیرا رفتار شما عادت های تان می شود.

عادت های خود را مثبت نگه دارید؛ زیرا عادت های شما ارزش های تان می شود.

ارزش های خود را مثبت نگه دارید؛ زیرا ارزش های شما سرنوشت تان می شود.»^{۵۸}

*

ذهن نمی‌تواند همزمان دو فکر را باهم در خود داشته باشد.

این یعنی تنها یک فکر می‌تواند کل ذهن شما را اشغال کند.

خواه خوب، خواه بد، همه چیز از یک فکر ساده سرچشمه می‌گیرد.

اگر مراقب آن اولین فکر باشیم، حتی می‌توانیم مانع فجایع هم بشویم.

ما سخنان درست را به سخنان نادرست ترجیح می‌دهیم.

سخنان صادقانه را به سخنان درست ترجیح می‌دهیم.

اقدامات واقعی را به سخنان صادقانه ترجیح می‌دهیم.

نحوه و شیوه بیان اغلب از خود آن‌چه بیان می‌شود مهم‌تر است

و این که به عمل کار برآید، به سخن دانی نیست.

*

دانش می خواهد سخن بگوید.

خرد می خواهد گوش دهد.



نادان با خود می گوید: «خودم این را از قبل می دانستم.»

او هیچ چیز جدیدی را به ذهنش راه نمی دهد.

دانا با خود می گوید: «من تمام ماجرا را نمی دانم.»

او حتی ذهنش را به روی دانش و خرد بیش تر باز نگه می دارد.

*

فرد معمولی بیش تر متوجه چیزهای جزئی است که دوست شان دارد یا ندارد؛

اما خردمند هم کل و هم جزئیات را می بیند.

*

وقتی مشکلات خود را با دوستان تان در میان می گذارید،

از آن ها انتظار ندارید راه حل هایی پیشنهاد کنند.

همین که فقط کنارتان حضور دارند و با میل به شما گوش می‌سپارند، قدردان‌شان هستید.

اگر کسی مشکلات خود را با شما در میان گذاشت،

احساس نکنید لازم است راه‌حلی برای او مطرح کنید.

فقط صادقانه گوش دهید. این اغلب بیش‌ترین کمک است.

وقتی به اعماق درونم می‌نگرم،

پی می‌برم آن‌چه واقعاً از دیگران می‌خواهم این است:

گوش‌های شنوایی که بشنود آن‌چه می‌گویم،

واژه‌های پرمهری که تأییدی باشد بر موجودیت و ارزش من

و نیز نگاه نجیبی که پذیرای کاستی‌ها و معایبم باشد.

بر آن هستم تا خودم هم برای اطرافیانم چنین باشم.

*

رانندهٔ بد زیاد ترمز می‌کند.

سرخور بد نیز زیاد ترمز می‌کند و

با داستان‌هایش رشتهٔ کلام را بریده‌بریده می‌کند.

*

می‌توانید مدتی کسی را فریب دهید؛

اما فریب‌دادن طولانی‌مدت دشوار است.

زمان مشخص خواهد کرد که آیا کسی حقیقتاً صادق بوده

یا فقط دروغ سر هم کرده است تا به خواسته‌هایش برسد.

حتی اگر فردی با دروغی آنی، آن چه می‌خواسته به دست آورده،

این حقیقت که دروغ گفته است تا لحظه مرگ با او خواهد ماند.

وقتی حسرت و چشمداشتی در میان نباشد،

حتی متمول‌ترین و مقتدرترین فرد هم برای ما صرفاً انسان دیگری است؛

اما اگر به داشته‌های او غبطه بخوریم یا چشم‌داشتی از او داشته باشیم،

دیگر راضی و خشنود نیستیم و خودداری‌مان را از دست می‌دهیم.

*

شیادها به شدت دوست دارند درباره منافع و دستاوردهای آینده، سر دیگران را شیر بمانند و وعده‌های شیرین بدهند

و مصرانه ادعا کنند که اگر به گفته‌ی‌های آن‌ها عمل کنیم، به نتیجه خواهیم رسید.

اگر حرص درون ما بیدار شود، آن‌گاه فریب می‌خوریم.

*

مذاکره‌کنندهٔ زیرک افراد طرف مقابل را به‌سوی این فکر سوق می‌دهد که پیروز شده‌اند

تا هرآن‌چه خودش می‌خواهد، به دست آورد.

اگر افراد طرف مقابل احساس خشنودی و غرور کنند،

اجازه می‌دهند مذاکره‌کنندهٔ زیرک راه خود را پیش گیرد؛

آن‌گاه درواقع این مذاکره‌کننده است که پیروز شده است.

کنایه‌ای دردآور:

پاداش کسی که سخت کار می کند، کار بیش تر است.

*

اگر سریع لطفی به دیگران کنیم، دیگران هم سریع فراموش می کنند قدردانی و تشکر کنند؛

اما اگر ما با شروط و شروط کاری برای شان انجام دهیم، آن ها هم بی اندازه قدردان و سپاسگزار خواهند بود.

فصل هفتم: آینده





واژه‌ای دلگرم‌کننده می‌تواند آینده‌ای را تغییر دهد

برخلاف مسیحیت، هزاران کتاب دینی دربارهٔ سنت‌های بوداییان وجود دارد. برخی از آن‌ها بسیار فلسفی هستند و بقیه عمدتاً داستان‌هایی حاوی درس‌های مهمی از زندگی هستند. کتاب محبوب من، نیلوفر آبی^{۶۰} است که هم تعالیم فلسفی دارد و هم حکایات آموزنده. مانند هر متن مقدس دیگری، هرچه بیش‌تر آن را می‌خوانم، بیش‌تر از ژرفای آن متحیر می‌شوم.

اخيراً که دوباره داشتم نیلوفر آبی را می‌خواندم، فصل بخصوصی به‌اسم «بشارت روشن‌بینی به پانصد مرید» توجهم را به خود جلب کرد. در این کتاب آمده است که بودا به پانصد مرید خود بشارت رسیدن به روشن‌بینی کامل را داد و به آن‌ها گفت که همه بعد از مدتی معین، فرزانه می‌شوند. بشارت روشن‌بینی و همچنین پیشگویی بودا از این‌که چه موقع و در چه جایگاهی مریدانش به مرحلهٔ آخر بوداشدن خواهند رسید، قول و تعهد او بود. آن پانصد مرید با شنیدن سخنان دلگرم‌کننده بودا دربارهٔ آیندهٔ خود، مشعوف شدند و عهد کردند که پیوسته مشغول ممارست معنوی باشند. هروقت این داستان بشارت بودا را می‌خوانم، به یاد معلم ابتدایی خودم، خانم لی، می‌افتم که چیزهای خوبی از آینده‌ام پیش‌بینی کرده بود.

هرطور که حساب کنید، من فقط کودکی معمولی بودم. قد متوسطی داشتم و از خانوادهٔ متوسطی بودم. با استعدادترین دانش‌آموز او نبودم؛ ولی مسئله‌ساز هم نبودم. خانم لی را زنی سخت‌گیر و سی‌وچندساله به خاطر دارم. او پسری داشت که به مدرسهٔ ما می‌آمد. پسرش را خیلی خوب می‌شناختم؛ زیرا قبلاً هم کلاسی بودیم. یک روز که بعد از مدرسه در حیاط می‌گشتم، پسر خانم لی نزد من آمد و دعوت‌م کرد تا برای بازی به خانه‌شان بروم. او گفت پدر و

مادرش اسباب‌بازی‌های جدیدی برای او خریده‌اند. خیلی وسوسه شدم اما نگران هم بودم که نکند آن‌جا با خانم لی روبه‌رو شوم. دوستم که متوجه تردیدم شده بود، به من اطمینان داد به‌ندرت پیش می‌آید که مادرش زودتر از ساعت چهار به خانه برگردد. من هم قبول کردم بروم و با او بازی کنم؛ ولی فقط به این شرط که بتوانم قبل از ساعت چهار از خانه‌شان بروم.

ما حسایی با اسباب‌بازی‌های جدید او سرگرم بودیم. من غرق بازی بودم و زمان را کاملاً فراموش کرده بودم تا این‌که در جلویی باز شد و معلم از در وارد شد. من مضطرب شدم و از این نگران بودم که نکند چون به‌جای انجام تکالیفم بازی کردم، شدیداً تنبیه و توبیخ شوم. در کمال تعجب، خانم لی با لبخند پرمهری به من خوشامد گفت. او به‌گرمی با من صحبت کرد و مرا چنان در آغوش گرفت که گویی پسرش هستم. در آغوش او فهمیدم که او درواقع فردی مهربان و دوست‌داشتنی است؛ ولی در مدرسه برای حفظ کلاس، چاره‌ای جز جدیت و سخت‌گیری ندارد. او به من همان خوراکی‌هایی را داد که فقط در مناسبت‌های خاص برای پسرش آماده می‌کرد. وقتی آن‌ها را خوردم، به‌آرامی دستی به سرم کشید و گفت: «تو دانش‌آموز خوبی می‌شوی و الگویی می‌شوی برای دوستانت. اطمینان دارم که تو فرد بزرگی می‌شوی و خرد و خوشحالی را برای بسیاری از مردم به ارمغان می‌آوری.»

قلب کوچکم با شنیدن این کلمات به تپش افتاد. از آن‌روز به‌بعد، بسیار سخت درس خواندم و سعی کردم الگویی برای سایر دانش‌آموزان باشم. از آن‌جا که خانم لی به من اعتماد کرده بود، مصمم شده بودم که او را ناامید نکنم. گمان می‌کنم به‌لطف آن‌چه او آن بعدازظهر به من گفت، تبدیل شده‌ام به کسی که امروز هستم. بدون سخنان پرمهر او، این اعتمادبه‌نفس را نداشتم که در تحصیل پیش بروم یا استاد دانشکده و مربی معنوی شوم.

در نیلوفر آبی، بودا به مریدان خود بشارت می‌دهد؛ زیرا او قدرتی ماوراءالطبیعی دارد و می‌تواند پیش‌بینی کند چه موقع آن‌ها به مرحله‌ی نهایی بوداشدن خواهند رسید؛ اما فکر نمی‌کنم که آن‌ها خودبه‌خود و تنها به‌این سبب که بشارت بودا را شنیدند، به روشن‌بینی نائل شدند. به‌گمانم این امر ارتباط بسیاری با اعتقاد بودا به آن‌ها داشته و همین باور و اعتماد هم آن‌ها را ترغیب کرده است تلاش بیش‌تری برای تحقق پیشگویی مری خود بکنند. مانند سخنان خانم لی به من، سخنان خوش‌بینانه بودا و نگاه محبت‌آمیز او نیز زندگی پانصد مرید را دگرگون کرد. واژه دلگرم‌کننده‌ای که با مهربانی و امید گفته شود، می‌تواند آینده فردی را تغییر دهد، همان‌طور که برای آن پانصد مرید و من اتفاق افتاد.



برخی می‌گویند واقعاً نمی‌دانند که در زندگی به دنبال چه هستند.

چنین حسی ممکن است به این سبب باشد که به جای این که با احساساتشان ارتباط برقرار کنند،

زندگی خود را برپایه انتظارات و خواسته‌های دیگران پیش می‌برند.

برای خشنود کردن دیگران زندگی نکنید؛ بلکه برای برآوردن آن چه قلب‌تان می‌خواهد زندگی کنید.

*

دوست جوان و عزیزم،

لطفاً فقط به این دلیل که کمی عقب هستید،

دل‌سرد نشوید.

زندگی مسابقه دوی صد متر با دوستان‌تان نیست؛

بلکه مسابقهٔ دوی استقامت مادام‌العمر با خودتان است.

به‌جای این‌که سعی‌تان بر پیشی‌گرفتن از دوستان باشد،

ابتدا سعی کنید خودِ منحصربه‌فردتان را پیدا کنید و بشناسید.

کسی برای من نوشته بود: «هیمن سونیم، برای‌تان آرزو می‌کنم مربی بزرگی چون دالای لاما شوید.»

پاسخ دادم: «از لطف شما ممنونم. من بسیار برای آن عالی‌جناب احترام قائلم؛

اما نمی‌خواهم دالای لاما شوم.

می‌خواهم هیمن سونیم شوم.»

*

مانند یک دسته ماهی این‌جا و آن‌جا نروید،

فقط به این خاطر که دوستان تان نیز چنین می کنند

یا به این دلیل که دیگران می گویند باید چنین کنید.

پای اعتقادات راسخ خود بایستید.

الگوواره های موجود را در هم بریزید

و خودتان شخصی نوآور و الگوساز شوید.

چیزهایی هست که دوست داشتم اگر فرزندی داشتم، به او می آموختم:

مهم نیست بعضی چقدر معروف، قدرتمند یا ثروتمند هستند؛ چراکه

آنها هم با دیگران تفاوت چندانی ندارند.

همه از ته دل خواستار ارتباطات عمیق و پذیرش بلاشرط هستیم.

همگی ضعف‌های مشابهی داریم و نیازمند تأیید شدن هستیم.

دلیلی ندارد که خود را کم‌ارزش‌تر از دیگران احساس کنیم.

*

اگر فرزندی دارید، این را به خاطر داشته باشید:

اشکالی ندارد که فرزندان در زمینه‌ای خوب عمل کند

و عملکردش در سایر زمینه‌ها آن‌قدرها هم خوب نباشد.

رستورانی که در فهرست غذایش تنها چند غذای خاص دارد،

احتمالاً بیش‌تر از رستورانی معروف می‌شود که فهرست غذای طویلی دارد.

به فرزندان کمک کنید تا به‌طور جدی وارد زمینهٔ مورد علاقهٔ خود شود.

هوش فقط به معنی گرفتن نمره بیست در تمام درس‌ها و رتبه خوب کنکور نیست؛

بلکه به معنی توانایی همدلی و هم‌کوک شدن با احساسات دیگران نیز است.

*

آیا شما پدر یا مادری کنترل‌گر هستید؟

آیا بیش‌ازاندازه به فرزند خود توجه می‌کنید؟

اگر جواب مثبت است،

در این صورت بخشی از آن توجه را معطوف پدر و مادر خود کنید.

اگر با پدر و مادر خودتان خوب رفتار کنید،

فرزند شما هم یاد خواهد گرفت که در آینده چگونه با شما رفتار کند.

از سنین کم،

در گوش بعضی از کودکان خوانده می شود که با دیگران رقابت کنند،

نگران اظهارنظر والدین شان

و دلواپس قضاوت دوستان شان باشند.

به آن ها بگویید لذت بردن از زندگی اشکالی ندارد.

به آن ها کمک کنید استعدادهایی را در خودشان کشف کنند که قابل ارزیابی و نمره دهی نیست.

به آن ها احترام بگذارید تا بدانند احترام دیدن چه حسی دارد.

چرا در دبیرستان مهارت های اساسی زندگی را آموزش نمی دهند؟

مهارت هایی مانند:

آشپزی،

رفتن به قرار ملاقات،

مراقبت از وزن،

مسئولیت مالی،

سرپاشدن بعد از شکست و وقفه در پیشرفت و

ذهن آگاهی در خصوص افکار و احساسات خود.

*

به خاطر گرفتن شغل، فقط به دنبال جمع کردن مدرک و پیشینه نباشید؛

بلکه از سیر و روند یادگیری چیزهای جدید هم لذت ببرید.

کارها را فقط برای رسیدن به پایان و نتیجه آنها، انجام ندهید.

از مراحل انجام آنها هم لذت ببرید.

برای کمک داوطلبانه و همبستگی با مردم

حتی اگر انگیزه‌های متفاوتی هم برای داوطلب شدن داشته باشید،

در روند این کمک، ممکن است معنای زندگی و خوشبختی را کشف کنید.

به همین سبب است که داوطلب شدن در چنین اموری، مهم است؛

اما این مهم نیست که در وهله اول چه انگیزه‌ای شما را وادار به داوطلبی می‌کند.

*

وقتی صحبت از یادگیری مهارتی جدید می‌شود، افراد به دو دسته تقسیم می‌شوند:

دسته اول ترجیح می دهند ابتدا دفترچه راهنمای ماشین تحریر را مطالعه کنند؛

درحالی که دسته دیگر با فشاردادن دکمه های ماشین تحریر شروع می کنند.

دسته اول دوست دارند ابتدا به دستور زبان یک زبان خارجی مسلط شوند؛

درحالی که دسته دیگر برای یادگیری، به هر سختی که شده شروع به صحبت و به کارگیری آن زبان می کنند و حتی اگر هم لازم باشد، با ایما و اشاره منظورشان را به دیگران می فهمانند.

به طور کلی، دسته دوم معمولاً سریع تر از دسته اول یاد می گیرند؛

زیرا دسته دوم از اشتباه کردن هراسی ندارند.

هیچ چیزی کاملاً حاضر و آماده نیست.

زندگی ماجراجویی بزرگی است که از طریق آن درس می گیریم و پخته و بالغ می شویم.

باید تمام گزینه‌های مان را با دقت در نظر داشته باشیم؛

اما اگر منتظر بمانیم تا به اطمینان صددرصدی برسیم، اغلب اوقات خیلی دیر می‌شود.

*

وقتی قرار است تصمیم مهمی بگیرید،

همیشه درست لحظه آخر، تردید به سراغتان می‌آید.

عقب نکشید. شما پس از این که به طور جدی فکرهایتان را کردید، تمام این راه را آمده‌اید.

به عقب نگاه نکنید و مانند کرگدن‌های تک شاخ، با شجاعت به مسیر خود ادامه دهید.

گاهی مجبور می‌شوید با زور هم که شده، پای عقایدتان بایستید.

نمی‌توانید همه را خشنود نگه دارید.

فقط به این دلیل که می‌ترسید کسی از شما انتقاد کند، پا پس نکشید.

در این راه، احتمالاً تعدادی با شما دشمن خواهند شد؛

اما بسیاری دیگر نیز به شما احترام می‌گذارند، چرا که به پای اعتقادات‌تان ایستاده‌اید.

*

زیادی فرصت‌ها را از دست ندهید.

اگر مصر هستید که به آمادگی بیش‌تری نیاز دارید،

ممکن است درنهایت که احساس آمادگی کردید دوباره فرصتی پیش نیاید.

شما آماده‌اید.

می‌توانید چالش پیش‌رو را بپذیرید.

*

صبح که از خواب بیدار می شوید، به خود بگویید:

«امروز را مطیعانه و بی ثمر نخواهم گذراند

و نمی خواهم فقط آن چه دیگران به من می گویند، انجام دهم.

خودم اوضاع را در دست می گیرم و سرنوشت خودم را می سازم!»

هدفی برای هفته پیش روی خود تعیین کنید.

تفاوت بزرگی میان هدف داشتن و بی هدف بودن وجود دارد.

تنها از یک فکر و هدف می توان به دستاوردی چشمگیر رسید.

*

حتی اگر تنها یک رؤیای ناچیز و ساده دارید،

آن را نزد خودتان نگه ندارید. درباره آن با دیگران صحبت کنید.

وقتی با ده نفر درباره رؤیای تان سخن بگویید، احتمال تحقق آن بیش تر می شود.

*

این دو کار را همزمان امتحان کنید:

وانمود کنید که همین الان هم قهرمان هستید

و با جدیت تلاش کنید تا قهرمان شوید.

این گونه شکاف میان باور و واقعیت خیلی زود بسته خواهد شد.



هنگامی که در جست‌وجوی پیشه دلخواه خود هستید

در زندگی یافتن شغل دلخواه و مناسب برای خود آسان نیست. اگرچه برخی از سنین پایین می‌دانند که می‌خواهند چه کاری را در پیش گیرند، برای بیش‌تر مردم سال‌ها طول می‌کشد تا مسیر خود را پیدا کنند. هروقت از من دربارهٔ پیدا کردن شغل مناسب سؤال می‌شود، این توصیه‌ها را مطرح می‌کنم:

اول این‌که، یکی از علت‌هایی که پیدا کردن شغل مناسب را مشکل می‌کند این است که حقیقتاً نمی‌دانید چه موقعیت‌های شغلی منتظران است. غیر از گزینه‌هایی که خانواده و دوستان به شما معرفی کرده‌اند، از کجا می‌توانید به گزینه‌های دیگر پی ببرید؟ ساده‌ترین راه برای کسب غیرمستقیم تجربه، مطالعه است. آیا در زمینهٔ علوم، سفر، مد، هنر و یا سیاست اطلاعاتی کسب کرده‌اید؟ در زمینهٔ آموزش، روان‌شناسی، امور مالی، بهداشت، غذا، موسیقی یا ورزش چطور؟ وقتی به دنبال کندوکاو حرفه‌های مختلف هستید، زیاد مطالعه کنید. همچنین می‌توانید زندگی‌نامهٔ شخصی را بخوانید که او را تحسین می‌کنید و امید دارید دنباله‌روی کار او باشید. کتاب خواندن افق فکری شما را وسعت می‌بخشد و شما را با احتمالات جدید آشنا می‌کند.

دوم این‌که، یافتن شغل مناسب خود دشوار است؛ چراکه بسیاری افراد به اشتباه معتقدند برای کشف اشتیاق و علاقهٔ خود، فقط باید به درون‌شان نگاه کنند. درست است که ما علایق و استعدادهای ذاتی و درونی داریم؛ اما تازمانی که در زندگی تجارب واقعی کسب نکنیم، نمی‌دانیم آن استعدادها چه هستند. داشتن تجارب زیاد می‌تواند به شما در کشف اشتیاق و علاقهٔ درونی‌تان کمک کند.

کارآموزی و شغل‌های پاره‌وقت و یا داوطلبانهٔ مختلفی را امتحان کنید.

از بالازدن آستین همت و رفتن به دل کار هراس نداشته باشید. اگر در حقیقتِ شغلی غوطه‌ور شوید و انجامش دهید، متوجه می‌شوید که آیا آن کار مناسب شماست یا خیر. تجارب کاری ممکن است فرصتی شغلی را برای‌تان مهیا کند که قبلاً توجهی به آن نکرده‌اید.

سوم این‌که، یافتن شغل مناسب بدون خودآگاهی کافی دشوار است. آیا می‌دانید در چه نوع محیط کاری پیشرفت می‌کنید؟ آیا از تعامل با مردم انرژی می‌گیرید؟ آیا تحت فشار، عملکرد خوبی دارید؟ قوت‌ها و ضعف‌های شما چیست؟

می‌توانید با ایجاد تعامل با افراد مختلف و در موقعیت‌های گوناگون، خودآگاهی خود را افزایش دهید. با توسعهٔ روابط، به درک عمیق‌تری از خودتان می‌رسید و آن روابط هم آینه‌ای می‌شوند و قوت‌ها و ضعف‌های‌تان را در موقعیت‌های مختلف نشان می‌دهند. از ملاقات با افراد جدید نهراسید. با کسانی که درزمینه‌های موردعلاقهٔ شما مشغول به کار هستند آشنا شوید. با آن‌ها دیدار کنید. آن‌ها روش خوب دیگری برای آگاهی و شناخت از خودتان هستند. دریابید که چه نوع افرادی با شخصیت شما سازگار هستند. با این تجارب، به این بینش می‌رسید که دوست دارید دورتان را با چه نوع افرادی پر کنید.



و در آخر این‌که، پیشه خود را براساس فکر و نظر دیگران درخصوص انتخاب‌تان، گزینش نکنید. حقیقت این است که دیگران درواقع آن‌قدرها هم درباره شما فکر نمی‌کنند. اگر فکر می‌کنید از چیزی لذت خواهید برد، دیگر زیادی به آن فکر نکنید. فقط آن کار را انجام دهید. حتی اگر آن‌طور که تصور شما را می‌کردید از آب درنیاید، بازهم از آن‌چه به شما آموخته است قدردانی خواهید کرد.

بهترین‌ها را برای‌تان آرزو مندم!

ارزش خود را نه با موجودی حساب بانکی‌تان،

بلکه با میزان سخاوت‌تان بسنجید.

*

دانشکده‌ای که از آن فارغ‌التحصیل شده‌اید اهمیت چندانی ندارد.

مهم سبکی از زندگی است که بعد از اتمام دانشکده انتخاب کرده‌اید.

«هنگام استخدام افراد، از آن‌هایی خوشم می‌آید که هم اعتماد به نفس دارند و هم می‌توانند به اشتباهات‌شان اقرار کنند.

برای استخدام چنین اشخاصی، لازم نیست به سایر مدارک‌شان نگاه کنم؛

زیرا آن‌ها از خود مطمئن هستند اما اجازه نخواهند داد نفس‌شان مانع‌شان شود.»

- آن چئول سو^{۶۱}، مؤسس شرکت نرم‌افزاری اهل کره جنوبی

*

وقتی به دنبال کار می‌گردید،

سعی کنید دریابید که کارکنان شرکت انتخابی‌تان چه مدت است که آن‌جا مشغول به کار هستند.

این مسئله مهم‌تر از تعداد کارکنان شرکت یا میزان حقوق پرداختی است.

اگر کارکنان مدام از آن شرکت می‌روند، این اهمیت زیادی دارد.

*

آیا به‌خاطر شغل جدید خود مضطرب هستید یا حتی وحشت دارید؟

آیا دلیلش این است که نگران ناامید کردن رئیس جدید خود هستید؟

فقط تا جایی که می‌توانید، خوب کار کنید و نگران دیدگاه و قضاوت دیگران درمورد کارت‌تان نباشید.

حتی اگر کار شما عالی هم نباشد، اگر در انجام کارت‌ان صادق و متعهد باشید،

رئیس و همکاران‌تان از شما قدردانی می‌کنند.

اگر اتفاقی به محل کاری رفتید که به نظر می‌رسد بسیار بهتر از محل کار کنونی شماست،

به جای غبطه‌خوردن، آن‌جا را با دقت بیشتری بررسی کنید.

ممکن است ایرادی پیدا کنید که تصور اولیه شما را تغییر دهد.

وقتی متوجه آن مسئله شدید، قدردان شغل فعلی خود خواهید بود.

*

رئیس خوب به چیزی بیش‌تر از دانش فنی زیاد نیاز دارد.

چیزهایی مانند داشتن شرافت و رابطه مثبت با کارکنان،

مطرح کردن بازخوردهای بموقع و مشاوره کاری

و حمایت از نیازهای تیم مهم است.

رئیس خوب نباید بیش از اندازه نگران این باشد که چه برداشتی از او می شود.

این موضوعی ثانویه و فرعی است.

در عوض، باید تمرکزش بر این باشد که عملکردش چه تأثیری بر کارکنان و مشتریان می گذارد.

*

مدیران خردمند فقط کسانی را که با آنها هم رأی هستند در تیم خود به کار نمی گیرند.

این مدیران به کسانی که با آنها اختلاف نظر داشته باشند هم نیاز دارند تا بتوانند نقاط کور کار را هم ببینند.

*

مدیران نالایق و ناکارآمد سعی می کنند همه کارها را خودشان به صورت ذره بینی مدیریت کنند

و در نهایت کارمندان این مدیران هم تنها آن چه به آنها گفته شده است، انجام خواهند داد و نه بیش تر.

مدیر مجرب و کارا می‌داند چگونه به زیردستان خود اختیار دهد

و منتظر بماند تا آن‌ها هم مسئولیت را به عهده بگیرند و به نتیجه موفقیت‌آمیز و مطلوب برسند.

میزان تعهد شخص به کارش را نباید

با تا دیروقت سرکارماندن یا نرفتن به مرخصی ارزیابی کرد؛

بلکه باید دید کار آن شخص تا چه اندازه مفید و ثمربخش است و چه کمکی به پیشرفت کسب‌وکار می‌کند.

*

مردم اغلب از کسب نتیجه و موفقیت اولین کتاب، آلبوم یا برنامه خود،

انتظاراتی غیرواقع‌بینانه دارند.

درست همان‌طور که هیچ معلولی بدون علت نیست،

موفقیت هم تنها حاصل شانس نیست

و بدون سال‌ها آمادگی و تلاش سخت حاصل نمی‌شود.

*

همیشه به دست آوردن هرآن‌چه می‌خواهید، خوب نیست.

اگر همه چیز آن‌طور که می‌خواهید رخ دهد،

به آسانی دچار سستی و تکبر می‌شوید.

همچنین ممکن است توانایی همدلی با افراد دردمند را نیز از دست بدهید.

شاید هر سختی که از سر می‌گذرانید، درس مهمی در زندگی باشد.

سوارکار اسب ایستاده را تازیانه نمی‌زند.

سوارکار فقط به اسب دهنده تازیانه می زند.

وقتی معلم تان شما را توبیخ می کند،

یاد بگیرید که آن مجازات را مؤدبانه پذیرا باشید.

او این کار را انجام می دهد چون به شما اهمیت می دهد.

او یقین دارد که شما می توانید عملکرد بهتری نشان دهید.

*

آزادی شما مهم تر از پول است.

بهتر است همان طوری زندگی کنید که می خواهید

تا این که بخواهید درآمد بیشتری داشته باشید ولی مقید و محدود باشید.

آزادی خود را نفروشید.

اگر کسی شما را ترغیب کرد که برای موفقیت مسیر او را دنبال کنید

اما آن مسیر و موفقیت همان چیزی نباشد که قلب شما می خواهد،

آن گاه قبل از آن که زیادی دیر شود

به صدای قلب خود گوش دهید.

*

مبهم ترین و بی حاصل ترین جمله:

«من هرچه بخواهم به دست خواهم آورد.»

*

برخی دوست دارند تمام تصمیمات برای شان گرفته شود؛

و این فرصت خوبی برای رهبران فرقه‌هاست

تا از آنها سوءاستفاده کنند.

*

هرگز قدرت تصمیم‌گیری برای زندگی خود را به دیگران واگذار نکنید.

بودا و عیسی به‌خاطر وجود شما وجود دارند.

شما مالک زندگی خود هستید.

ابتدا برای خودتان ارزش قائل باشید.

من راهب شدم؛

زیرا می‌خواستم معنای حقیقی زندگی را دریابم،

می‌خواستم متوجه ذات حقیقی خودم شوم،

نمی‌خواستم دیگران را معیار سنجش موفقیت خود قرار دهم و

نمی‌خواستم یک عمر برای پول و قدرت مبارزه کنم و بعد هم بمیرم.

*

برای پرش بانجی، تنها یک راه وجود دارد: پریدن!

هرچه بیش‌تر فکر کنید، این کار سخت‌تر می‌شود.

فکرکردن بیش‌ازحد تنها موجب ایجاد اضطراب و تردید می‌شود.

از فریادزدن «اگر... شد، چه؟» دست بردارید و فقط بااطمینان بپرید.



بدون این که در برابر نیاز به تأیید شدن سر تسلیم فرودآورید،
می‌توانید خودتان را نشان دهید؛ مهم نیست با چه کسی سروکار دارید.
اگر زندگی شرافتمندانه و صادقانه‌ای دارید،
نیازی نیست از بیان حقیقت بهراسید.

کیونگ‌بونگ (۱۸۹۲) —^{۶۲} تا ۱۹۸۲)، استاد بزرگ ذن کره‌ای، گفته است:

«کسانی که خویشان حقیقی‌شان را نشناخته‌اند، چون نابینایان زندگی می‌کنند

و ناخواسته پای شخص دیگر را می‌خاراند.

اگر می‌خواهید پای خودتان را بخارانید،

اول خویشان حقیقی‌تان را دریابید.»

فصل هشتم: معنویت



عموزاده‌هایی که مدت‌هاست آن‌ها را ندیده‌ایم

درباره دیگران قضاوت نکنید تا درباره شما قضاوت نشود.

همان‌طور که شما دیگران را محکوم می‌کنید، خودتان نیز محکوم خواهید شد

و با هر پیمانه‌ای که به دیگران بدهید، با همان پیمانه عوض خواهید گرفت.

- انجیل متی^{۶۳} - باب ۷، آیه‌های ۱ و ۲

هرگاه متن بالا از انجیل را می‌خوانم، فلسفه و نگرشی مشابه در آیین بودایی به‌نام قانون کارما برایم تداعی می‌شود. همان‌طور که بسیاری از مردم می‌دانند، کارما قانونی علت و معلولی است که در غرب اجمالاً این‌گونه توصیف می‌شود که «هرچه بکاری، همان درو کنی» یا «با هر دست بدهی، با همان دست می‌گیری». این خطاری عالی برای ماست و وادارمان می‌کند تا عواقب افکار، گفتار و رفتار خود را بسنجیم. اولین‌باری که انجیل را برای مطالعه جدی دست گرفتم، دانشجو بودم. سر کلاس دین‌شناسی تطبیقی بود. با مطالعات و پژوهش‌هایی که در زمینه اخلاقیات انجام دادم پی بردم که حقیقت‌دارایی انحصاری هیچ‌کسی نیست؛ بلکه حقیقت خصوصیتی جهانی دارد که به مردم سراسر جهان اجازه می‌دهد آن را ارج نهند و محترم شمارند.

حدود دو سال پیش، فرصت بی‌نظیری نصیبم شد که به‌همراه راهبان پیشکسوت و هم‌طریقت خودم، از یک دهکدهٔ روستایی فرانسوی به‌نام تیزی^{۶۴} در شرق بورگاندی^{۶۵} بازدید کنم. آن‌جا انجمنی جهانی برای راهبان مسیحی است که در آن برادران رهبانی مطابق آموزه‌های انجیل زندگی می‌کنند. تیزی دهکدهٔ زیارتی معروفی برای مسیحیان است و هرساله بیش از صد هزار جوان را از سراسر جهان به خود جذب می‌کند. زائران معمولاً چند روز را در این انجمن سپری می‌کنند و در نیایش‌های صبحگاهی، نیمروزی و شبانه و همچنین در مراسم سکوت ذهن و مباحثات گروهی کوچک نیز شرکت می‌کنند. من از قبل با مناجات روح‌بخش انجمن تیزی آشنا بودم و مشتاقانه منتظر حضور در مراسم نیایش آن‌ها بودم.

وقتی به تیزی زیبا رسیدیم، برادران بیرون آمدند و با گرمی از ما استقبال کردند. آن‌ها شبیه فرشتگانی مجسم، ملبس به ردهای سفید بودند و لبخندهای مهربان و شخصیتی آرام داشتند. ردهای رهبانی خاکس‌تری‌رنگ و روشن ما کاملاً شبیه لباس‌های سفید آن‌ها بود و چنان بود که گویی باهم خانوادهٔ بزرگی شده بودیم. برادران ما را به گشت‌وگذار در انجمن بردند و با خواندن ترانهٔ روحانی «خدای را سپاس گو»^{۶۶} رسماً از ما استقبال کردند. این یکی از زیباترین سروده‌هایی است که در عمرم شنیده‌ام. آن‌ها ما را به اقامتگاه‌های‌شان دعوت کردند و گفت‌وگوی دلپذیری داشتیم و بعد از آن به نیایش نیمروزی در کلیسا پرداختیم. هرچه بیش‌تر در تیزی وقت می‌گذراندیم، بیش‌تر می‌توانستم شباهت‌های آن‌جا را با زندگی رهبانی بودایی ببینم. برادرها ساعت‌ها در سکوت به نیایش می‌نشستند تا توجه خود را به خداوند معطوف کنند و این بی‌شباهت به مراقبهٔ سکوت ما نبود. شباهت دیگر این بود که برادرها حلقه‌ای به دست می‌کردند که نشان از عهدشان با خدا داشت. راهبان هم‌طریقت من هنگامی که تمام اصول دین را فرامی‌گیرند، روی دست چپ خود با عود نشان سوختگی کوچکی می‌گذارند.

برخی ممکن است فکر کنند زندگی در چنین انجمنی سرکوب‌شده، سخت‌گیرانه و دشوار است؛ اما این‌گونه نیست. مشخصهٔ زندگی رهبانی زیبایی ساده و لذت و شادمانی‌های غیرمنتظرهٔ آن است. راهبان خوشحالی را در چیزهایی می‌یابند که ممکن است در نظر کسانی که به‌دنبال زرق‌وبرق کامیابی هستند، ناچیز و پیش‌پاافتاده باشد. تماشای تغییر فصل‌ها همراه با شکوفه‌دادن گل‌های مگنولیا، شاخ‌وبرگ‌های خیره‌کنندهٔ پاییزی، اولین بارش برف، سپاسگزاری و شغف وصف‌ناپذیری را به همراه دارد. غذای سادهٔ تهیه‌شده از مواد تازه از کوهستان‌های هم‌جوار سرچشمه‌ای از رضایت و خشنودی عظیمی است. از آن‌جاکه برادران رهبانی ما دوستان، مربیان و خانواده‌مان هستند، هیچ‌گاه تنها نیستیم.

در یکی از روزهای اقامت در آن دهکده، هنگام ناهار در کمال تعجب با کیمچی، غذای سنتی کره، از ما پذیرایی کردند. به ما گفتند که برادران چند روز قبل از رسیدن‌مان گرد هم آمده بودند تا خودشان ملزومات آن غذا را آماده کنند. خیلی تحت تأثیر مهمان‌نوازی آن‌ها قرار گرفتیم و نمی‌دانستیم چگونه لطف آن‌ها را جبران کنیم. اگرچه کشورها و دین‌های‌مان باهم متفاوت بود، آن‌ها با توجه و عشق از ما استقبال کردند. وقتی تیزی را ترک کردیم، احساس می‌کردیم از دیدن عموزاده‌هایی برمی‌گردیم که بعد از مدت‌ها آن‌ها را دیده‌ایم. می‌دانستم این پیوند و رابطه تا آخر عمر برایم عزیز است. حتی اکنون هم وقتی یکی از آن راهبان پیشکسوتی را می‌بینم که باهم به تیزی رفته بودیم، از خوردن کیمچی برادران با نان فرانسوی به‌خوشی یاد می‌کنیم.



«چگونه باید مسیر معنوی دیگری را مطالعه و بررسی کرد؟

بایستی با تواضع و همچنین تمایل به آگاهی از دیگر سنت‌ها و آیین‌ها، آن‌ها را بررسی کنیم.

اگر ایمان و اعتقاد ما تنها با آگاهی از سنت و آیین دیگری متزلزل شود،

آن ایمان ارزشی ندارد.»

- پدر روحانی دکتر کانگ وان یونگ (۱۹۱۷) —^{۶۷} تا ۲۰۰۶

*

وقتی دین و ایمان من برایم ارزشمند و مهم است،

آیا برای پیروان دیگر ادیان چنین نیست؟

وقتی مادر من برایم عزیز و مهم است،

آیا این درمورد همسایه‌ام و مادر او صدق نمی‌کند؟

باشد که مردم بدانند چگونه میان یقین و اطمینان از دین و ایمان خود و حماقت حمله به دیگر ادیان تمایز قائل شوند.

باشد که دین و ایمان هرگز به سلاحی ایدئولوژیک برای توجیه خشونت تبدیل نشود.

*

اگر حضرت عیسی، بودا و کنفوسیوس همه زنده بودند و در مکانی گرد هم می‌آمدند،

آیا بر سر این که حق با چه کسی است و کدام‌شان درست می‌گوید، مشاجره می‌کردند؟

یا این که برای آموزه‌های یکدیگر احترام قائل می‌شدند؟

مقصر اختلاف‌های مذهبی غالباً بانیان ادیان نیستند؛ بلکه پیروان متعصب آن‌ها هستند که موجب این اختلافات می‌شوند.

«هدف دین مهار خودمان است، نه انتقاد و عیب‌جویی از دیگران.

چقدر روی خشم، دلبستگی، نفرت، غرور و حسادتم کار می‌کنم؟
این‌ها مواردی هستند که باید در زندگی روزمره خود به آن‌ها توجه کنیم.»

- دالای لاما

*

اگر ذات و جوهره فراموش شود، مناسک و تشریفات آیینی پررنگ می‌شوند.

وقتی مناسک بر ممارست معنوی چیره شود،

ظواهر بیرونی ما از تجارب درونی مان مهم‌تر می‌شوند.

برای مثال، اگر به‌امید روشن‌بینی مراقبه می‌کنید،

این‌که چه مدت و با چه کسی مراقبه می‌کنید به‌اندازه این‌که

چگونه این مراقبه قلب و روابط شما را تغییر داده است، اهمیتی ندارد.

به گفته استاد کانگ نام اوه^{۶۸}،

افراد باایمان را تقریباً می‌توان به دو گروه تقسیم کرد:

افرادی با ایمان سطحی و افرادی با ایمان ژرف.

افرادی که ایمانی سطحی دارند با نمادهای معنوی محدود شده‌اند.

آنها اغلب منکر نمادهای معنوی دیگر ادیان هستند.

افرادی که ایمانی ژرف دارند معانی عمیق‌تری را از نمادها درک می‌کنند.

آنها می‌توانند معانی مشابهی را در نمادگرایی آیین‌ها و سنت‌های گوناگون معنوی بیابند

و همچنین تطابق و سازگاری این سنت‌ها را نیز دریابند.

«بدعت» واژه‌ای جهت‌دار است

که به هر اعتقاد و عملی چسبانده می‌شود

که با عقاید معنوی غالب در دوران خاصی تطابق ندارد.

اگر مسیر معنوی دیگری را بدعت‌آمیز بنامید،

به خاطر بیاورید که مسیر و مسلک خودتان هم در ابتدا چنین در نظر گرفته می‌شده است.

«آن کس که تنها یک دین را بشناسد، درواقع هیچ دینی را نمیشناسد.»

- مکس مولر (۱۸۲۳-^{۶۹} تا ۱۹۰۰)

پژوهشگر آلمانی در حوزهٔ مذهب و اسطوره‌شناسی تطبیقی

*

ناآگاهی و جهالت درمورد سایر مسیرهای معنوی که با ترس آمیخته باشد،

می‌تواند موجب خشونت و آزارواذیت دینی شود.

ادیان بزرگ در سراسر جهان تواضع، عشق و بردباری را می‌آموزند.

هیچ چیز بدی در آگاهی از ادیان الهی نیست.

*

می‌توانید پیشوای معنوی مدنظرتان را تحسین کنید؛ اما هرگز از او بت نسازید.

اعتقاد کورکورانه به یک پیشوا می‌تواند به راحتی شما را وادار به انجام رفتارهای کودکانه کند

و باعث شود قدرت خود را واگذار کنید و از پیشوا بخواهید تا امور را به جای شما به دست گیرد.

پزشک تنها باید برای شما دارو تجویز کند. درنهایت این خود شما هستید که باید آن را مصرف کنید.

پیشوای معنوی انگشتی است که به ماه اشاره می کند.

اگر این انگشت تلاش کند ماه شود،

گناهی کییره مرتکب شده است.

*

ما باید سه نوع هوش را برای سلامتی کلی خود پرورش دهیم:

هوش انتقادی، هوش هیجانی و هوش معنوی.

اگر یکی فراموش شود، رشد دو هوش دیگر کند می شود.

اگر هوش انتقادی خوبی داشته باشید اما از هوش هیجانی غافل مانده باشید،

ممکن است درخصوص درد و رنج دیگران حساسیتی نداشته باشید.

اگر هوش هیجانی خوبی داشته باشید اما از هوش معنوی غافل مانده باشید،

ممکن است با دیدن درد و رنج‌های دنیا، امید خود را از دست بدهید.

اگر هوش معنوی خوبی داشته باشید اما از هوش انتقادی غافل مانده باشید،

ممکن است قربانی سوءاستفادهٔ فرقه‌ای شوید.

در هیچ شرایطی، احساس فرومایگی نکنید.

به یاد داشته باشید که خداوند شما را جزئی از منظر الهی خود خلق کرده است.

شما بندهٔ باارزش خدا هستید.

شما همچنین از عزیزترین بندگان خدا هستید، حتی اگر هنوز متوجه آن نشده باشید.

ذات فرزانه شما با همه فرزندگان جهان یکی است.

به کسی اجازه ندهید که باعث شود احساس کنید کم‌تر از این هستید.

به باور و ایمان بیش‌ازحد بها داده می‌شود؛ ولی عملگری دست‌کم گرفته می‌شود.



وقتی به ایمان بیش از عمل اهمیت دهیم،

معنویت صرفاً به صورت دستورالعمل‌هایی باقی می‌ماند و اختلافات مذهبی ایجاد می‌کند؛

اما اگر تمرکزمان در زندگی واقعی بر عمل به آموزه‌ها باشد،

متوجه می‌شویم که عشقی که حضرت عیسی تعلیم می‌دهد،

هیچ تفاوتی با عطوفتی که بودا می‌آموزد ندارد.

اگر در آرزوی صلح میان مسیر و مسلک‌های مختلف معنوی هستید،

به موعظه‌ها عمل کنید.

*

سه آیه از انجیل که برایم عزیز است:

«با دیگران همان‌طور رفتار کنید که می‌خواهید آن‌ها با شما رفتار کنند. این است خلاصهٔ تورات و کتب انبیا.»

- انجیل متی، باب ۷، آیه ۱۲

«گمان نکنید هر که خود را مؤمن نشان دهد، به بهشت خواهد رفت. فقط آنانی می‌توانند به حضور خدا برسند که اراده پدر آسمانی مرا به جا آورند.»

- انجیل متی، باب ۷، آیه ۲۱

«پادشاه در پاسخ خواهد گفت: آمین. به شما می‌گویم. آن چه برای یکی از کوچک‌ترین برادران من کردید، در واقع برای من کردید.»

- انجیل متی، باب ۲۵، آیه ۴۰



دو نگاه متفاوت به معنویت در یک خانواده

اگر نگاه شما به معنویت با نامزدتان متفاوت باشد، اگر خواهرها یا برادرهایتان سعی کنند شما را هم‌دیدگاه خود کنند، اگر فرزند شما تصمیم بگیرد مسیری متفاوت را دنبال کند، تنش و سختی و فشار ایجاد می‌شود، اختلاف‌نظرها و استدلال و مشاجره‌ها فوران می‌کنند و شما ناگهان خود را در حال بحث بر سر نحوه برگزاری مراسم خاکسپاری، ازدواج یا اعیاد مذهبی می‌یابید.

وجود چنین اختلافاتی بین اعضای یک خانواده مضحک است! برای کسانی که با دو نگاه متفاوت به معنویت در یک خانواده مشکل دارند، می‌خواهم توصیه‌های زیر را مطرح کنم:

اول از همه، لطفاً توجه داشته باشید که آن‌چه باعث می‌شود احساس تنش و ناراحتی پیش بیاید، خود افکار و دیدگاه‌ها نیست؛ بلکه فشار خانواده برای دنباله‌روی از آن‌هاست. ممکن است از جبر و عقل‌کل‌پنداری آن‌ها آزرده‌خاطر شوید و یا حتی ممکن است احساس کنید دیدگاه آن‌ها عجیب و نامتعارف است.

چاره مناسب برای چنین وضعی کسب اطلاعات بیش‌تر درخصوص طرز فکر دیگران است. کتابی از یکی از پیروان برجسته و ارجمند مرتبط پیدا کنید و آن را مطالعه کنید. اگر ذهن‌تان باز باشد و تمایل به یادگیری داشته باشید، آن‌گاه سریع جنبه‌هایی را در آن دیدگاه کشف خواهید کرد که با دیدگاه شما

عجین و سازگار است. اگرچه نمادهای معنوی بیرونی متفاوت‌اند، معنای پشت آن‌ها ممکن است به‌طرز عجیبی برای‌تان آشنا به نظر برسد.

همچنین می‌توانید زندگی‌نامه یک مربی معنوی والا را نیز بخوانید، کسانی مانند مهاتما گاندی، مارتین لوتر کینگ جونیور^{۷۰}، مادر ترپسا یا دالای لاما. با کسب اطلاعات بیش‌تر درباره زندگی و دیدگاه آن‌ها، می‌توانید شجاعت آن‌ها را بستابید و برای راه آن‌ها احترام قائل شوید. این تغییر نگرش بر پویایی و پیشرفت خانواده تأثیر مثبتی می‌گذارد. اگرچه نمی‌توانید بر احساس خانواده‌تان درخصوص دیدگاه خودتان نظارت کنید، حداقل خودتان دیگر درمورد طرز فکر آن‌ها احساس پریشانی نخواهید کرد.

اما اگر خانواده‌تان همچنان کوتاه‌فکر ماندند و بی‌حرمتی کردند، آن‌گاه با اطمینان نظرات خود را آزادانه بیان کنید و آن‌ها را آگاه کنید. به آن‌ها بگویید که رهبران بزرگ هم‌فکرشان هم این‌گونه عمل نمی‌کردند. مارتین لوتر کینگ جونیور و تیچ نات هان^{۷۱} به یکدیگر احترام می‌گذاشتند. تامس مرتن^{۷۲} و دالای لاما دوستان خوبی بودند.

کسانی که فرای سطح، معانی عمیق‌تری را درک می‌کنند و آن‌هایی که سعی می‌کنند مظهر تواضع و آرامش باشند هم آن نور درونی آشنایی را که در چشم دیگران سوسو می‌زند می‌شناسند.

وقتی این اتفاق بیفتد و از رمزورازهای حیات انسان آگاه شوند، پذیراتر و کم‌ادع‌تر می‌شوند و با شکنندگی و ظرافت قلب‌ها احساس پیوند می‌کنند.

ما با درخواست کردن، عشق بیش‌تری از خداوند دریافت نمی‌کنیم؛ برعکس، تنها به این حقیقت آگاه می‌شویم که خداوند همیشه ما را بدون قید و شرط دوست داشته است.

ما با تلاش و تقلا به روشن‌بینی نمی‌رسیم؛

بلکه، از این حقیقت آگاه می‌شویم که در تمام این مدت همواره روشن‌بین بوده‌ایم.

*

در ابتدا، دعا‌های ما چنین شکلی دارد:

«لطفاً این را به من عطا کن، لطفاً آن را به من عطا کن»،

و بعد تبدیل می‌شود به «به‌خاطر همه‌چیز سپاسگزارم»

و بعد هم خردمندانه‌تر می‌شود: «می‌خواهم مانند تو شوم.»

و بعد درنهایت فراتر از زبان می‌رود

و با تمام وجود در سکوتی مقدس به دعا می‌نشینیم.

هرچه دعا و نیایش‌هایم عمیق‌تر می‌شود،

بیش‌تر از سخنان خودم صدای خداوند را می‌شنوم.

هرچه خاشع‌تر می‌شوم،

احساس می‌کنم قلبم بیش‌تر از عشق الهی لبریز می‌شود.

همان‌طور که ذهنم آرام و خاموش می‌شود،

حضور پروردگار را در هر لحظه بیش‌تر حس می‌کنم.

*

هرچه ایمان و عمل معنوی شما عمیق‌تر شود،

حس خویشتن یا نفس منفصل و منفک هم در شما کم‌رنگ‌تر می‌شود،

و ربانیت بیش‌تری قلب‌تان را پر می‌کند.

اگر تاکنون بیش‌تر برای منافع خود به دعا نشسته‌اید،

پس سریع تغییر رویه دهید و سعی کنید دعایی کنید که بتوانید از محدود کردن دعاها و خواسته‌های خود دست بکشید.

اگر تاکنون این‌گونه دعا می‌کرده‌اید:

«لطفاً آن را به من عطا کن. واقعاً به آن نیاز دارم»،

حال سعی کنید این دعا را نیز امتحان کنید:

«قلبم را وسعت ببخش تا مهار کنم و بپذیرم آن‌چه برایم پذیرفتنی نیست.»

با خدا، بودا و دیگر فرستادگان الهی دادوستد نکنید

و نخواهید که درازای پیشکش مادیات، آن چه می خواهید به شما بدهند.

*

اگر نمی دانید چگونه از پس مشکلات زندگی خود برآیید، دعاکردن را امتحان کنید.

همین که توجه تان را به درون معطوف کنید و خالصانه به دنبال جواب باشید،

چیزی مقدس در درون تان، قفل خرد درونی شما را می گشاید.

اگر سخت و ناامیدانه در طلب دیدار شخصی خاص هستید،

خواسته و دعای خود را به کائنات برسانید.

کائنات خیلی خوب دروخته را باهم جور می کند.

*

راهب‌ها می‌توانند سال‌های سال دعا بخوانند

چراکه دعا کردن برای شادی دیگران آن‌ها را خوشحال می‌کند.

من هم هرگاه برای اجرای مراسم عقد برای دوستی آماده می‌شوم، خودم هم دل‌شاد می‌شوم.

*

برای افراد غیرروشن‌بین، هر روز خوب نیست؛

چراکه آن‌ها فقط هنگامی احساس خوشحالی می‌کنند که همه چیز آن‌طور که خودشان می‌خواهند، اتفاق بیفتد.

برای افراد روشن‌بین هر روز خوب است؛

چراکه آن‌ها خودشان بی‌تعارف می‌دانند هیچ اتفاقی نمی‌تواند فرزاندی‌شان را بگیرد.

هنگامی که فرد غیرروشن بینی کار نیکی انجام دهد، سعی می کند نشانی از خود بگذارد.

هنگامی که فرد روشن بین کار نیکی انجام دهد، هیچ نشانی از خود باقی نمی گذارد.

*

هرچه فردی پرهیزکارتر باشد،

احتمالاً بیش تر خود را گناهکار می داند؛

چرا که به خودش دروغ نمی گوید.

*

«قدیسان چنین هستند

نه به این خاطر که تقدس و پرهیزکاری شان باعث شود دیگران آنها را تحسین کنند،

۷۳
بلکه به این خاطر که ارمغان تقدس برای‌شان این است که می‌توانند دیگران را تحسین کنند.»

- تامس مرتن

واعظان و مربیان معمولاً پرگو هستند،

واعظان و مربیان مسن حتی بیش‌تر.

امیدوارم من کسی نشوم که بدون توجه به احساس فرد مقابل،

بی‌وقفه صحبت می‌کند.

*

این‌که راز شخص دیگری را مخفی نگه داریم،

نشان از قدرت معنوی شگرفی دارد.

*

«وقتی کشیشی موعظه می کند،

آن موعظه نه تنها برای حاضران در کلیسا بلکه باید برای خودش نیز باشد.»

- پدر روحانی هنگ جئونگ گیل^{۷۴}

کاردینال نیکولاس چئونگ جین سوک^{۷۵} بعد از پژوهشی درخصوص داستان انجیل از نزول مائده بر مسیح و یارانش^{۷۶}، نقل کرده است:

«هیچ مدرکی دال بر برکت گرفتن یک ماهی و تبدیل شدن آن به دو یا سه ماهی، وجود ندارد.

همچنین هیچ مدرکی هم نیست که از آسمان بر حضرت عیسی ماهی باریده باشد.

آن چه احتمالاً آن روز رخ داده، این است که مردم با شنیدن دعاهاى متأثرکننده حضرت عیسی، غذاهاى خود را از سبدهاى شان بیرون آوردند و ناهار خود را با دیگران قسمت کردند و این گونه حضرت عیسی با غذایى اندک، تعداد کثیری را سیر کرده است.»

معجزه تنها پدیده‌ای ملکوتی و فرای قوانین طبیعت نیست.

رهاکردن خودمحوری و گشودن قلب خود به‌روی دیگران

نیز معجزه به حساب می‌آید.

یک آزمایش ساده:

راحت‌ترین حالت نشستن را پیدا کنید.

به مدت سی دقیقه در آن حالت بنشینید.

راحت‌ترین حالت نشستن به‌زودی ناراحت‌ترین حالت می‌شود.

همه چیز ناپایدار و زوال‌پذیر است، حتی راحت‌ترین حالت نشستن جهان.

*

خودتان را به اجبار در مسیر معنوی پیش نبرید.

بگذارید آموزه‌های آن به آرامی به قلب شما راه یابد و شما را هدایت کند.

مانند نمکی که آرام آرام در آب حل می‌شود، بگذارید تعالیم در قلب شما حل شود.

کلام آخر: چهره حقیقی شما

وقتی آن قدر مشغول هستید که احساس می‌کنید گویی دائماً کسی به دنبال شما گذاشته است؛ وقتی افکار نگران‌کننده در سرتان می‌چرخد؛ وقتی آینده تیره‌وتار به نظر می‌آید؛ وقتی از حرف کسی آزرده شده‌اید؛ آرام بگیرید، حتی اگر شده فقط به مدت یک لحظه. همه توجه خود را به زمان حال بدهید و نفس عمیقی بکشید.

چه می‌شنوید؟ بدن شما چه احساسی دارد؟ آسمان چگونه به نظر می‌رسد؟

وقتی آرام گیریم، بالاخره می‌توانیم روابط، افکار و دردهای مان را به وضوح ببینیم. همین که آرام می‌گیریم، دیگر درگیر چنین مسائلی نیستیم و می‌توانیم به بیرون‌شان قدم گذاریم و آن‌ها را برای آن چه هستند گرامی بداریم.

در سکون آن درنگ و آرامش، کلیت هستی آهسته آشکار می‌شود و چهره‌های اعضای خانواده و آشنایانی که همیشه ما را یاری می‌دهند، منظره‌هایی که هر روز از کنار آن‌ها عبور می‌کنیم اما متوجه‌شان نمی‌شویم، داستان‌های دوستان مان که به آن‌ها توجهی نداشته‌ایم، همگی ناگهان در نظرمان می‌آیند.



فرزانگی چیزی نیست که با تلاش و کوشش به آن دست یابیم؛ برعکس، همین که آرام گیریم و متوجه آن چه هست بشویم، به خودی خود پدیدار می شود.

هرچه بیش تر و بیش تر متوجه زمان حال باشیم، به درک عمیق تری می رسیم از این که ناظری خاموش درون مان وجود دارد. در سکون ازلی، این ناظر خاموش شاهد همه چیزهای درون و بیرون مان است.

با این ناظر خاموش همراه باشید. دریابید که کجاست و چه شکلی به خود گرفته است. سعی نکنید آن را با تصویری شبیه سازی کنید که از قبل در ذهن تان داشته اید. بگذارید تمام افکار و تصاویر شما دوباره با سکوت درآمیزند و در سکوت تنها آن ناظر را که از قبل آن جا بوده است، احساس کنید.

اگر چهرهٔ آن ناظر خاموش را دیدید، آن گاه چهرهٔ حقیقی قبل از تولد خود را یافته‌اید.



یادداشت‌ها

[۱←]

Haemin Sunim

[۲←]

Zen Buddhist

[۳←]

University of California Berkeley

[۴←]

Harvard



Princeton



Hampshire College



Amherst



Twitter: @haeminsunim

[9←]

Chi-Young Kim

[10←]

New York Times

[11←]

Please Look After Mom

[12←]

Kyung-sook Shin

[13←]

Man Asian Literary Prize

[[၁၃←](#)]

The Hen Who Dreamed She Could Fly

[[၁၅←](#)]

Sun-Mi Hwang

[[၁၆←](#)]

Youngcheol Lee

[[၁၇←](#)]

www.namusai၁၁.com

[←۱۸]

The Things You Can See Only When You Slow Down

[←۱۹]

در مراقبهٔ متا به جای ساکت کردن ذهن، فعالانه عادت محبت، ازخودگذشتگی و عشق به همهٔ موجودات را گسترش می‌دهیم.

[←۲۰]

Grand Canyon: دره‌ای شیب‌دار و بسیار ژرف در شمال آریزونا است که رود کلرادو در میان آن جریان دارد.

[←۲۱]

Camino de Santiago: از زیارتگاه‌های مسیحیان در شبه‌جزیرهٔ ایبریا است.

[←۲۲]

Machu Picchu: به معنی قلّه قدیمی، محوطه‌ای باستانی به‌جامانده از آثار دورهٔ اینکاها است که در کشور پرو قرار دارد. اغلب از آن با عنوان «شهر گمشدهٔ اینکاها» یاد می‌شود و یکی از عجایب هفت‌گانهٔ جدید است.

[←۲۳](#)

James Taylor: خواننده و آهنگ‌ساز امریکایی

[←۲۴](#)

Pavarotti: از خواننده‌های تنور بسیار مشهور اپرا

[←۲۵](#)

Jiddu Krishnamurti

[←۲۶](#)

Adolf Hitler

[[۲۷←](#)]

Mother Teresa

[[۲۸←](#)]

Gil Fronsda, translator, The Dhammapada: A New Translation of the Buddhist Classic with Annotations (Boulder: Shambhala, ۲۰۱۱).

[[۲۹←](#)]

The Dhammapada : مجموعه‌ای از گفته‌های آیه‌وار بودا

[[۳۰←](#)]

Vipassana: ویپسانا به معنی دیدن چیزها به صورت واقعی آن و یکی از قدیمی‌ترین روش‌های مراقبه است و هدف آن ریشه‌کن کردن کامل ناپاکی‌های ذهن و رسیدن به بیش‌ترین میزان شادی برآمده از رهایی است. ویپسانا راهی برای تغییر خود از طریق خودنگری است و بر ارتباط عمیق دوجانبه بین ذهن و بدن متمرکز است.

Bodhisattva: در آیین بودایی ماهایانا، انسانی که همه چیزهای لازم را برای ورود به نیروانا انجام داده است، اما تصمیم می‌گیرد پاداش خود را برای کمک به سایر انسان‌ها به تعویق اندازد تا آنان نیز بتوانند به نیروانا برسند، بودیساتوا (بیداروجود) می‌گویند.

[←۳۴]

Maeng Sa-Seong

[←۳۵]

Joseon Dynasty: حکومت چوسان جدید در سال ۱۳۹۲ میلادی در کره تشکیل شد و تا اکتبر ۱۸۹۷ میلادی به حیات خود ادامه داد. در طی این مدت ۲۶ پادشاه حکومت کردند. پایتخت این سلسله شهر هان سئونگ یا سئول امروزی بود.

[←۳۶]

The Treatise on the King of Treasures Samadhi

[←۳۷]

Jeong Yak-yong

[←۳۸]

Confucian: کنفوسیوس، حکیم و سیاستمدار چینی، آیین کنفوسیوسی را بنیان گذارد. با وجود این که این آیین در میان مردم پذیرفته شده بود، از رونق افتاد و آیین بودا جای آن را گرفت. اصول تعالیم کنفوسیوس این بود: انسان خود را با خیر و شر می‌سازد و از هر دو جنبه استفاده می‌کند. اطاعت و مهربانی و اجرای عدالت از دیگر تعالیم کنفوسیوس بود.

[←۳۹]

نقل قول از صفحه توییتر دالای لاما در تاریخ ۱۱ جولای ۲۰۱۱، به‌نشانی:

<https://twitter.com/DalaiLama/status/۹۰۳۵۱۲۰۱۷۳۶۰۶۵۰۲۴>

[←۴۰]

The Dalai Lama

[←۴۱]

Talmud: یکی از کتاب‌های اصلی یهودیت ربانی

[←۴۲]

Virginia Hilu, editor and arranger, Beloved Prophet: The Love Letters of Kahlil Gibran and Mary Haskell and Her
(Private Journal (New York: Alfred A. Knopf, ۱۹۷۲).

[←۴۳]

Kahlil Gibran

[←۴۴]

The Prophet

[[۴۵←](#)]

Jesus the Son of Man

[[۴۶←](#)]

Mary Haskell

[[۴۷←](#)]

.(Kahlil Gibran, The Prophet (New York: Alfred A. Knopf, ۱۹۶۷

[[۴۸←](#)]

.(Kahlil Gibran, The Prophet (New York: Alfred A. Knopf, ۱۹۶۷

[[۴۹←](#)]

George Winston

[٥٠←]

Luc Besson

[٥١←]

Les Misérables

[٥٢←]

South End

[٥٣←]

Gibran, The Prophet

[54←]

Bruce Lee

[55←]

Shaolin Temple

[56←]

Reed College

[57←]

Ivy League

[58←]

Taro Gold, Open Your Mind, Open Your Life: A Book of Eastern Wisdom (Kansas City, MO: Andrews McMeel, 2002).

[59←]

Mahatma Gandhi

[60←]

Lotus Sutra

[61←]

Ahn Cheol-Soo

[62←]

Kyeongbong

[63←]

Matthew

[64←]

Taizé

[65←]

Burgundy

[66←]

Confitemini Domino

[67←]

Dr. Kang Won Yong

[68←]

Kang-Nam Oh

[69←]

Max Müller

[70←]

.Martin Luther King Jr

[71←]

Thich Nhat Hanh

[[㉚←](#)]

Thomas Merton

[[㉛←](#)]

.(Thomas Merton, *New Seeds of Contemplation* (New York: New Directions, ㉛·㉚

[[㉜←](#)]

Hong Jeong-Gil

[[㉝←](#)]

Nicolas Cheong Jin-suk

این معجزه دو مرتبه درمورد حضرت عیسی (ع) نقل شده است. بار اول، غذادادن به بیش از پنج هزار نفر با دو ماهی و پنج نان است و بار دوم نیز غذادادن به بیش از چهار هزار نفر با هفت نان و مقدار کمی ماهی است.

این همه غوغا در جهان برپاست یا در ذهن ما؟ جهان به سرعت در حرکت است، اما این بدان معنی نیست که ما نیز مجبور به چنین کاری هستیم.

این کتاب مناسب تمام کسانی است که در زندگی به دنبال آرامش و خوشحالی هستند و برای رسیدن به خودآگاهی تلاش می‌کنند یا در زندگی به مشکلاتی برخورد کرده‌اند و نیاز دارند که امید و نیروی انرژی‌بخش‌شان را ترمیم کنند.

این کتاب با راهکارهای ساده و مشفقانه به ما کمک می‌کند اضطراب‌هایی را که بخشی از زندگی امروز ما شده‌اند، کنترل کنیم و در دنیای ناآرام، آرام بهمانیم.

وقتی سران خیلی شلوغ است، وقتی افکاری نگران‌کننده دارید، وقتی آینده تاریک و نامطمئن به نظر می‌رسد، وقتی دیگران به شما آسیب زده‌اند، آرام بگیرید؛ فقط یک لحظه آرام بگیرید. شاید شما هم جزو کسانی باشید که نمی‌دانند چگونه روح و روان خود را آرام کنند. این کتاب دقیقاً با همین هدف نوشته شده است. همین سونیم در این کتاب رازهای رسیدن به آرامش را با شما در میان می‌گذارد. اگر فکر می‌کنید روند زندگی از کنترل‌شان خارج شده و سرعت زندگی خیلی زیاد شده است و نمی‌توانید مهارش کنید، این کتاب را از دست ندهید.

همین سونیم بر اساس موفقیت‌ها و شکست‌هایش در زندگی شخصی خود در نقش راهب و بیان تجربه‌هایش در جایگاه استاد دانشگاه، در این کتاب از اهمیت دوست‌داشتن و توجه‌کردن به خود می‌گوید.

«موقع خواندن این کتاب عالی دریابری خرد، هم گریه کردم و هم خندیدم... سخنان سونیم عمیق، اما آشنا هستند؛ ساده، اما هنرمندانه هستند و فصل‌ها بیش‌تر به گفت‌وگو با دوستی متفکر و دوست‌داشتنی شباهت دارند تا خواندن کتابی دریابری ذهن‌آگاهی.»

— اما کونس، دبیر هفته‌نامه‌ی پبلیشر ویکلی

«معتقدم که این کتاب دلپذیر رودخانه‌ی غم و اندوه جاری در بین تمام مردم را آرام خواهد کرد، رودی که زیر سطح جامعه جریان دارد و هر کجا می‌روم، آنرا می‌بینم. مردم از نه دل خواستار گذراندن وقت با کسانی هستند که دوست‌شان دارند، گذراندن وقت با دوستان و خانواده و طبیعت. امیدوارم هر کسی این کتاب را باز می‌کند، بلافاصله راهی به باغ مخفی آرامش پیدا کند، جایی که زیبایی و حقیقت به وفور و بی‌زحمت رشد می‌کنند و شکوفا می‌شوند.»

— وین مولر، نویسنده

ISBN: 978-622-254-029-6



706222 540296

