

در قلمرو سکوت

وی . جی . اسواران
مترجم : عبدالعلی براتی

In The Sphere Of SILENCE

Vijay Eswaran
Translated into Persian by
A . Barati

تهیه کننده و تایپیست : شهره گلشنی خجسته

راه ها

در برابر هر انسانی ، راهی قرار گرفته است ،

و راه هایی و باز راهی ...

و روح بزرگ راه بزرگ را پی می گیرد

و روح حقیر ، کورمال ، کورمال راه حقیر را انتخاب می کند .

و در این بین ، دشت های مه آلود گسترده اند

و دیگر مردمان در این دشت ها می روند و می آیند .

اما در برابر هر انسانی راهی بزرگ آغوش باز کرده است

و نیز راهی حقیر

و هر کسی خود تصمیم میگیرد در چه راهی قدم بگذارد .

"جان اگرونهم"

در قلمرو سکوت

وی . جی . اسواران

تقدیم به پدر و مادرم

برای مادرم که مهرش در دلم گرامی و مقدس است .

برای او که سرچشمه کنجکاوی سالهای کودکی ام بود .

او که با گفتن آن همه قصه های قدیمی لذت خیال و شگفتی را به من هدیه داد .

به پدرم که مهرش بنایی شد برای تلاش پر شورم در کسب دانش .

و او که سالهای رشد مرا سرشار از حکمت کرد .

به او که به همدردی با انسان فرایم خواند .

شکوه نگرش او هنوز سراپای وجودم را فرا گرفته است .

از شما سپاسگذارم برای آن کنجکاوی که همواره و بی وقفه به جستجویم وا می داشت ،

از شما سپاسگذارم برای آن اشتیاق که احساس مسئولیت نسبت به ممنوع را در من شعله ور می

سازد .

شما به من زندگی و عشق را ارزانی داشتید ،

اما فراتر از همه ،

شما دلیلی بودید برای آنچه که امروز از زندگی می خواهم .

این دفتر نخستین را در پاسخ به محبت شما که اولین رهبرانم بودید تقدیمتان می کنم .

این جهان از آن بزدلان نیست

سراسیمه مشو !

دغدغه ی پیروزی یا شکست را کنار بگذار .

خود را به اراده ی کاملاً غیر خودخواهانه بسپار و تلاش کن !

بدان که ذهنی که آمده تا پیروز شود خود را به اراده ی مصمم پیوند می دهد

و با او می ماند .

در بطن میدان مبارزه زندگی ، زندگی کن !

آرام ماندن در زاویه یا به هنگام خواب کار دشواری نیست .

در گرداب و در مرکز دیوانگی عمل بایست و خود را به کانون آن برسان .

اگر آن نقطه اتکا را یافته باشی دیگر نمی توان از آن جدایت کرد .

ویوک آناندا

فهرست

مقدمه

درباره مولف

پیش گفتار

آغاز سخن

فصل اول : سکوت

بخش ۱ : کهن ترین دست نوشته ها

بخش ۲ : بزرگترین جنگ

بخش ۳ : دشمن درون

بخش ۴ : مبارزه برای توازن

بخش ۵ : بالاترین

فصل دوم : راه

بخش ۶ : فرآیند

بخش ۷ : وظیفه

بخش ۸ : دانش

بخش ۹ : فداکاری

فصل سوم : پرسش و پاسخ

مقدمه :

جوزف بیسمارک

بین تمام کتابهایی که به اسرار موفقیت پرداخته اند ، این نوشته تنها کتابی است که به گونه ای مشخص به اهمیت سکوت و اینکه چگونه می توان استعداد های خود را مهار کرد ، پرداخته است .

وی . جی . اسواران می خواهد تجربه خود را درباره ارزش سکوت و نیاز به آن برای اداره زندگی روزمره در اختیار خواننده بگذارد . با نشستن در سکوتی درون گرایانه بهتر می توان با چالشهای روزانه دست و پنجه نرم کرد .

از طریق گام برداشتن در " قلمرو سکوت " این چالشها و موانع خودد پلکان هایی می شوند برای رسیدن به اهداف .

دستیابی به درک ، وضوح را به همراه خواهد آورد و آن گاه که آرام ، آرام به دنیای استعداد خدادادی درون نزدیک میشویم ، به بهترین شق آنچه می توانیم باشیم تعالی می یابیم .

برای خواننده ای که در تکاپوی یافتن راهنمایی های حکیمانه و عملی است ، این دستورات دقیق اکنون در اختیار اوست . این ابزار به ما یاری می رساند تا دستگاه ذهن خود را به گونه ای تغییر دهیم که بتواند با ضربان سریعا در حال تغییر قرن بیست و یکم همگام شود .

در باره مولف

گانشا - کورت جی . آر . رینک

می گویند بعضی از مردم ، شب ها در وادی غبارآلوده ی ذهن هایشان به سیر در رویا می پردازند ، اما کسانی که با چشم باز به مشاهده رویاها میپردازند ، می توانند کارهایی را عملی نمایند که در رویا به آن فکر کرده اند و دنیا را دگرگون کنند . نویسنده این کتاب ، وی . جی اسواران از این گروه دوم است .

در هشت سال گذشته ، این افتخار را داشته ام که از او بیاموزم و با او رشد کنم . مردی که خستگی ناپذیر ، آموختن را پیشه خود کرده و می خواند و تحقیق میکند . کسی را مانند او سراغ ندارم . اسواران اکنون از صمیم قلب می گوید و می نویسد .

بخش عمده آموخته ها در کتاب ، برگرفته از حکمت باستان است . ولی نویسنده این سخنان را به گونه ای پرداخته که قابل لمس باشند و بتوانند ره توشه ای باشند برای زندگی عملی روزانه .

سادگی کتاب نشانه ای بر عادی بودن مطالب آن نیست . چون اسواران خود فردی عادی نیست . جایی که قلب و روح اوست ، آرمانی هست ، رسالتی در زندگی و نبردی برای رسیدن به هدفی والاتر .

در تمام سال هایی که با او بوده ام آرمان خود را رها نکرده و در زمانی که بیشتر افراد به دلیل شتابزدگی یا ضعف شخصیت زانو خم کرده اند ، او با سرسختی همچنان هدف را دنبال کرده است .

در جایگاه سکandar شرکت خود ، این آرمان را با صلابت پیش برد تا آنجا که در دلها و اندیشه ها و نیز در رگهای ما جاری شد و تک تک یاخته های وجود افرادی که با او کار می کردند ، سرشار از این آرمان شد .

او به تبار پیش برندگان در جهان تعلق دارد ، زندگی و اصولی که با آن روزگار می گذراند در دیگران این مشعل را شعله ور می کند که به هیچ چیز کمتر از آنچه که نیکوست و عظیم ، تن در ندهند .

کتاب حاضر این آرمان را در خود دارد و ثمرات بسیاری برای شما به بار خواهد آورد که کمترین آن ، نشان دادن راه آسانتر زیستن است .

امیدوارم همان قدر که من از او آموختم ، شما نیز از او بیاموزید .

پیش گفتار

وی . جی . اسواران

در تاریخ بشریت ، ذهن قدرتمند ترین و بی نظیر ترین ابزاری است که خداوند تا به امروز آفریده است . با نگاهی به مخلوقات خداوند از غروب خورشید تا طلوع آن ، از قله هیمالیا تا بستر اقیانوس هیچ کدام در عمق یا عظمت با نیروی ذهن انسان پهلوی نمی زنند . ذهن انسان همان است که در چشم بهم زدن گوش به فرمان می شود و با این همه ، ما آن را در بخش اعظم زندگی نادیده می گیریم .

ذهن ما به تنهایی اقیانوسی بی کران است ، با اینحال ما هر روزه در ساحل آن می ایستیم و گاه تنها چند قطره ای از آن بر می گیریم . ما به این اکتفا کرده ایم که هر وقت بتوانیم با این قطره ها به زندگی ادامه دهیم . همان قطره هایی که در واقع از کل اقیانوس بر گرفته ایم . در نهایت ، یک اصل مهم را فراموش می کنیم که هیچ چیز ، نه دانش و نه منبعی در بیرون نمی توان جست که در دسترس ذهن ما نباشد .

این همان چیزی است که کتاب کوچک << در قلمرو سکوت >> امیدوار است به تو خواننده عزیز بیاموزد : " گذر از قطره و رسیدن به دلو و سپس مهار نیروی ذهن . "

این همه از پول ، و این همه از وقت ما صرف تیمار جسم می شود ولی اگر بخشی از وقت خود را صرف تنظیم ذهن کنیم ، ثمرات آن چندین برابر خواهد بود .

هیچ تنابنده ای نمی تواند به یاد آورد که سقراط یا کنفوسیوس ، مارتین لوتر کینگ ، شکسپیر ، باخ یا بتهوون دارای چه قد و قواره ای بوده اند اما آنچه که آنها و ذهنشان به وجود آورد ، سده ها و سده هاست که پا بر جا مانده است .

کتاب << در قلمرو سکوت >> چکیده ی یک عمر آموخته ها و خواندن هاست که به زبانی ساده و در عین حال اندیش ورزانه نوشته شده و امیدواریم که با خواندن هر صفحه قلمرو دیگری از تامل درون را فتح نمایید .

کار نوشتن این سطور با برنامه تاپس (TAPS (Truth Application Program) (برنامه کاربرد حقیقت) آغاز شد و در جریان ایجاد انگیزه در دیگران و برانگیخته شدن ، الهام بخشیدن و در تعامل و

برخورد با بسیاری از مردم در سرتاسر کره زمین ، به این فکر رسیدم که حکمت و بینش حاصل از این تجربه ها را در قالب کتابی ارائه دهم . آگاهانه از جزئی گویی و ارائه آمار حذر کرده ام و سعی داشته ام که زبان نوشته ها تا سر حد امکان ساده باشد تا این اندیشه ها همه به تو برسند ؛ از قلب من به قلب تو بی واسطه و ساده همچون تیری از یک کمان .

بیش از هر چیز دیگر ، این فرصت توست تا بار دیگر دریابی که کیستی و چه کسی باید باشی . به درستی که آن روند های فکری که در آنچه امروز هستیم دخیل بوده اند ، تعیین کننده ی ابعاد زندگی خواهند بود که در آینده خواهیم داشت .

کتاب << در قلمرو سکوت >> چیزی بیش از یک راهنما برای تعیین هدف است . اهداف بزرگ ، هدف های کوچک متحرک اند . در قلمرو سکوت با رشد توانایی شما در تحلیل و آینده نگری ، اهداف نیز تغییر میابند .

شما صرفا اهداف را تحلیل نمی کنید بلکه اینکه چرا در وهله اول آنها را مشخص کرده اید ، چرا دیروز به آنها نرسیده اید و چرا اهداف امروز به سنگ بناهای فردا مبدل خواهند شد ، همه و همه را تحلیل خواهید کرد . این امر چگونه اندیشیدن تو را بیان می کند که به اهمیت نفس کشیدن است . این روندی ساده است ولی همین مبنا ی چگونه زیستن تو خواهد شد .

" قلمرو سکوت " حافظه کوتاه مدت تو را نیز بنا می نهد . هر قدر حافظه کوتاه مدت تو دقیق تر و حساس تر باشد به همان نسبت بهتر میتوانی با مسائل روبرو شوی و راه خود را در قلمرو مادی زندگی پیدا کنی .

و آخر اینکه "قلمرو سکوت" ما را در تماس با "خالق " قرار می دهد که در درون ماست . نه ، نیایش نیست بلکه همسویی است و شناخت اینکه در این جهان هیچ چیز بدون اراده او حرکت و جنبشی نخواهد داشت .

وظیفه ، دانش ، فداکاری : ترکیب اجزا این سه گانه است که کتاب << در قلمرو سکوت >> را به آموزه ای یگانه و قدرتمند برای کسب موفقیت هم در کسب و کار و هم در زندگی مبدل می کند .

برای بیان مختصر جوهر این گفته به نقل حکایتی درباره دو تن که پیش از طلوع آفتاب در ساحل خوابیده بودند می پردازم . یکی از آنها که ۱۵ دقیقه به طلوع زیبای خورشید چشم دوخته بود گفت :

این یگانه ترین و شگفت انگیز ترین تجربه زندگیم است . این اولین بار است که طلوع خورشید را می بینم و واقعا که خارق العاده است . آن دیگری در حالی که پشه ها را از دور و بر خود می تاراند ، گفت :

" خورشید ؟ کجا ؟ کی ؟ " متاسفانه اغلب ما به دلیل مزاحمت پشه ها ، دیدن طلوع را از دست می دهیم .

در کتاب << در قلمرو سکوت >> ما عطش دیدن طلوع را در تو ایجاد می کنیم .

آغاز سخن

از همان ابتدای تولد ، با جنجال و هیاهوی مداومی روبروئیم که حواس ما را بی وقفه عرصه تاخت و تاز و هجوم خود می کند . حتی در خواب نیز از حملات این هیاهو در امان نیستیم . این قیل و قال چنان پیله هزار تویی پیرامون ما می تند که حس شنوایی ما را از کار می اندازد و حتی آن گاه که حرکتی نداریم همچنان صدای این قیل و قال است که می شنویم نه سکوت .

هم به هنگام خوشبختی و هم در اضطراب و افسردگی در جستجوی آرامش و صلح هستیم ، اما برای رسیدن به چنین صلحی دست به دامن فعالیت تب آلود ذهن می شویم که تلاشی عبث و بیهوده است .
درجه رشد در ۴۰۰ سال اخیر موجب تکامل جهش وار بشریت شده است . انسان در خلق لذایذ و ارضای حواس خود استادانه پیش رفته است ولی از آنجا که این لذایذ ساختگی و مصنوع دست انسانند ، ناپایدارند و کاذب . ما حواس خود را به ضیافتی از اسباب بازی های نو ، صحنه های بدیع و لذت های تازه فرا می خوانیم ولی به ندرت با لحظه ای حقیقی و صلح آمیز روبه روییم . از این رو ، یکی از ارزشمندترین چیزهایی که در جستجوی یافتن آن هستیم آرامش و در نهایت سکوت است .

روند بودن در " قلمرو سکوت " ما را سوی سکوت درون رهنمون خواهد شد . این روندی است که به دوران باستان باز می گردد . این چنین صلحی وابسته به شرایط یا وضعیت برونی نیست . مردان بزرگ این صلح را حتی در کوران جنگ یافته اند و حتی در غل و زنجیر توانسته اند به وجد و سرور برسند .
اگر << در قلمرو سکوت >> را به گونه ای مناسب به کار گیریم ، به ابزاری نیرومند دست یافته ایم . این آموزه ها به مذهب خاصی گرایش ندارند ، اصولی هستند که جهان آنها را پذیرفته است . و کما بیش تمامی ادیان به آن عمل کرده اند . از دهلیز سکوت است که هستی درونی خود را می یابی .

کتاب حاضر به تو کمک خواهد کرد که سکوت درون را بیابی تا به برکت آن بتوانی آرامش و سازگاری در برون را پیدا کنی . طی این روند ، بودن در " قلمرو سکوت " ، عدم توازن موجود در همه ما را

مخاطب قرار می دهد و یاریمان می کند که با کارهایی که نیازمند انجام دادن آنها هستیم ، همساز شویم و عاقبت بهتر از آن کسی شویم که هستیم و نیکوتر از آنچه که هستیم و در یابیم که به چه کار به اینجا آمده ایم .

رابطه " قلمرو سکوت " نسبت به ذهن همانند رابطه نیلوفر آبی با آفتاب است . راست بدان گونه که نیلوفر آبی در برابر آفتاب از هم می شکفت ، ذهن در " قلمرو سکوت " ، حجاب در بر می گیرد تا دانشی را که ما را بسوی خردمندی رهنمون است در خود بپذیرد .

" نمیتوانیم بلا واسطه در حضور خداوند قرار بگیریم

مگر آن که سکوت درون و برون هر دو را بر خود تحمیل کنیم .

به همین دلیل است که بایستی خود را با آرامش

روح ، چشمان و زبان اخت گردانیم . "

آغاز با سکوت - مادر ترزا

فصل اول

بخش اول

کهن ترین دستنوشته

پیش از آنکه روح بتواند بشنود ،

انسان بایستی

غرش ها و نیز زمزمه ها ، هر دو را نشنود

ناشنوا در برابر نعره فیل ها

و ناشنوا در برابر خرامیدن سیم گون کرم شب تاب طلایی

- کتاب خطابه های زرین

کالبد

کهن ترین دست نوشته ای است

که با دست های خود خداوند نوشته شده است .

داشتن دو دست و یک دهان و دو چشم انتخاب تو نبوده است .
والدین تو نیز نقشی در طرح پیکر تو نداشته اند .
ولی اگر نیک بنگری ، همه چیز جفت آفریده شده است .
نخست چشم ها ، منخرین بینی ، گوشها ،
نیمکره چپ و نیمکره راست مغز ،
دست چپ و دست راست و پاها
بطن راست و چپ در قلب
اما درست در مرکز صورت شما عضوی قرار دارد که
منفرد و تنهاست :
دهان و زبان

از این یگانگی می توان به پیامی خاص رسید :
باید دوبار دید تا یک بار سخن گفت
باید دو بار اندیشید و دو بار شنید تا یکبار دهان گشود
باید دو بار کار کرد تا یک بار حرف زد
باید دو بار نفس کشید تا یک بار سخن گفت .

با این همه ما همه بردگانیم و زبان ارباب
او هرگز آرام نمی گیرد .
به ندرت می اندیشیم پیش از آنکه دهان باز کنیم .
ما حتی در خواب نیز همچنان حرف می زنیم .

دو عامل اساسی مانع از شنیدن صدای خود درونی می شوند : سر و صدایی که تو خود براه می اندازی و غوغای جهان پیرامون . " قلمرو سکوت " مرکز اولیه ی سر و صدا را که در خود توست از کار می اندازد . وقتی سخت مشغول گوش دادن به حرف های خودت هستی صدای دیگران را نمی شنوی . سر و صدایی بسیار در بیرون و سر و صدایی بسیار در درون .

" قلمرو سکوت " استراحتی است برای زبان این فعالترین عضو منفرد در سر تا سر بدن . نخست این را به خاموشی وادار .

سپس کلید خاموشی سر و صدای جهان پیرامون را بزن ، هر صدا را جداگانه به بند بکش و بگو آن را نمی شنوی . اگر واژه تواناتر از شمشیر است ، پس هر کلمه ای را که به زبان می آوری باید ارزشمند باشد .

در نهایت ، وقتی این جاری شود ، گفتن حقیر است .

اما اگر آن را به چکه ای محدود کنیم

پس هر قطره پژواک خود را خواهد داشت

و هر واژه طنین انداز .

نه تنها سکوت دهان ،

که سکوت دل نیز ضروری است .

آن گاه می توانی خدا را در همه جا بشنوی :

در بسته شدن آن در ،

در شخصی که نیازمند توست ،

در نوای پرندگانی که می خوانند ،

در گلها ، در حیوانات

سکوتی که شگفتی است و آسایش .

آغاز با سکوت – مادر ترزا

تمرکز ، کانون تمرین قلمرو سکوت است .

استاد کاری بود که در کارگاه خود در یکی از گذرگاه های روستایی کوچک در هند تیر و کمان می ساخت . در حالی که مرد سرگرم ساخت و پرداخت استادانه یک به یک پیکانها بود ، پادشاه همراه با خیل ملازمان در رکاب ، از مقابل کارگاه وی عبور می کنند ، ستون پر جبروت شاهانه از برابر کارگاه میگذرند و استاد حتی یکبار چشم از کار خود بر نمی گیرد .

داتاتیریا (Dattatreya) ی روحانی ، که از قدیسین روستا بوده و شاهی بر این ماجرا ، عرض خیابان را طی می کند و از استاد می پرسد که آیا کاروان شاهانه را دیده است ؟

تیر و کمان ساز پاسخ می دهد . " از کدام کاروان حرف می زنی ؟"

داتارتیا بی درنگ در برابر استاد به خاک می افتد و به او می گوید : " تو مراد من هستی . "

در " قلمرو سکوت " افکار تو همان پیکانها هستند . " قلمرو سکوت " روند ساخت پیکانهاست و تو باید بر کار خود با همان دقت و شدت استاد پیکان ساز تمرکز داشته باشی به گونه ای که حتی اگر تمام جهان از برابرت عبور کند ، تو هیچ سر و صدا و جنجالی را نشنوی . اگر فکر تو پیکان باشد و " قلمرو سکوت " روند ساختن پیکان ، عمل همان کشیدن زه کمان و رها کردن پیکان است .

فکر ، واژه ، عمل .

فکر پیکان است؛

واژه مرکبی که فکر تو بر آن سوار است یعنی کمان

و عمل همان که پیکان را رها می سازد ،

یعنی کشیدن زه کمان.

بخش دوم

بزرگترین جنگ

شکفتن شکوفه لحظه ای است پر شکوه

وقتی که ادراک بیدار می شود ؛

وقتی که اعتماد از راه می رسد ،

دانش ، اطمینان

مکث روح لحظه ی حیرت است و

لحظه ی بعدی رضایت

این همان سکوت است .

نور بر راه

بزرگترین جهاد

یا جنگ

همان جنگ علیه خود است .

" حضرت محمد (ص) "

" قلمرو سکوت " آن جدایی را به ما می دهد

که کمک می کند دریابیم که واقعا که هستیم .

نود در صد مردم این را نمی دانند یا تشخیص نمیدهند .

تنها گروه معدودی از مردان بزرگ ، رهبران ، هنرمندان

و نویسندگانند که در سیاره دیگری از حیات

زندگی می کنند و با رپ رپه ی طبلی متفاوت گام بر می دارند .

اینها مزیتی متمایز دارند :

می دانند که هستند و همین یاریشان می کند جایی بروند که می خواهند .

" شناختن خود "

این هدف واقعی " در قلمرو سکوت " است .

شناختن خود

به معنای

ناخدای خود بودن است .

با نگاه به چشمانت ،

می توانم بگویم که قلبت در صلح و آرامش است یا نه .

گاه کسانی را می بینم که مسرت از قامتشان موج میزند ،

و در چشمان آنها می توانی خلوص را ببینی .

اگر خواهان سکوت اذهان خود هستیم

چشمان را به سکوت فرا خوان .

دو چشمانت را بکار گیر تا در نیایش بهتر تو را یاری کنند .

آغاز با سکوت – مادر ترزا

بخش سوم

دشمن درون

آبهای پاک حیات جاودان ،

صاف و شفاف ،

نمی توانند با سیلاب های گل آلود توفان های موسمی

بیامیزند .

- صدای سکوت

اگر بزرگترین نبرد ،

نبرد علیه خود باشد

بزرگترین دشمن خشم است .

افکار نا پاک را پیش از آنکه وجودت را مسخر کنند ، به مبارزه فراخوان .

آنها را بکار گیر چنان که آنها تو را به کار می گیرند

اگر به ایشان رحم کنی و در تو ریشه بگیرند و رشد کنند ،

همین افکار بر تو پیشی گرفته و نابودت خواهند کرد .

هشدار ! و رنج از خود دور کن ! حتی اگر تنها سایه این افکار به سویت می آید .

چون همین سایه چتر می گسترد ، قدرت و اندازه او بیشتر می شود و سپس همین لخته ی ظلمت

وجود را جذب خواهد کرد پیش از آنکه از حضور این هیولای سیاه پلید آگاه شوی .

- صدای سکوت

مردمانی هستند که به راستی در وحشت از خشم خود روزگار می گذرانند .

لحظه ای از خشم

می تواند دهه ای از کار خوب

را نیست و نابود کند .

خشم قطره ای جوهر است در لیوانی پر از شیر .

وقتی مقهور خشم شدی ، دیگر راه برگشتی وجود نخواهد داشت .

وقتی جوهر به شیر وارد شود ، فاتحه شیر را باید خواند .

خشم با تسلیم تو عرصه را ترک نمی کند .

خوراک خشم ، خشم بیشتر است .

خشم کاربردهای خود را دارد

بنا به دست نوشته های مذهبی ، خداوند نیز خشمگین می شود

اما صرفاً در تجلی عشق خود .

خشمی که تجلی از عشق باشد خشمی جداست .

خشمی که جدا نباشد همانند شمشیر یا مسلسل است در دست کسی که

عنان اختیار از کف داده باشد .

آلت قتاله یا می کشد یا نابود می کند .

" قلمرو سکوت " خشم را مهار نمی کند بلکه تو را از آن جدا می کند ، به تو چند لحظه ای فرصت می دهد تا با خشم مقابله کنی . با رفتن به اعماق سکوت درونی خود ، صرف نظر از اینکه چقدر متکبر یا خود پسند هستی ، خشم مشکل بتواند بر تو غلبه کند . در واقع خود را می بینی که قدری مکث میکنی و به خود می خندی و می گویی : " من خشمگینم ، چرا باید خشمگین باشم ؟ " سپس دلایل چنین خشمی را تحلیل می کنی .

می توانی شمشیر یا اسلحه را در دست داشته باشی

اما هرگز مجبور نشوی آن را به کار گیری .

در مورد خشم نیز همین حالت صادق است .

بخش ۴

مبارزه برای توازن

مانند اقیانوس باش ،

که تمام جویبارها و رودخانه ها را در خود می پذیرد.

آرامش پرتوان اقیانوس همان می ماند که بود ؛

ورود جویبارها و رودخانه ها را ابدًا بروز نمی دهد.

کتاب خطیبه های زرین

در " قلمرو سکوت " ، فرد می کوشد ، تا به کمال دست یابد اما نه کمال به مفهوم دست یابی به

بیشترین یا بالاترین حد در هر عرصه ای از تلاش و کوشش.

کمال بیشترین حد نیست .

کمال توازن و همسازی درون است .

کمال توازن است . نه بالاست و نه پائین . متاثر شدن از فراز ها به همان معنای متاثر شدن از فرودهاست . " قلمرو سکوت " تو را از فراز ها و فرود ها جدا می کند به گونه ای که شکست ها و پیروزی ها موجب غم و شادی تو نخواهد شد بلکه صرفا سنگ محک هایی خواهند شد در طول مسیر زندگی .

برای چیرگی بر خود نیازی به افراط و تفریط نیست

آنچه که به آن نیازمندی

توازن است .

بخش ۵

بالاترین

این اوست که اکنون چون ستونی سپید رو به غرب ایستاده است و
بر سیمای او ،
انوار صبحگاهی خورشید اندیشه جاودانی پر شکوه ترین امواج خود را تا ابد نثارش
می کنند .
ذهن او ، به اقیانوسی آرام و بی کران می ماند
که در فضای بی انتها گسترده است .
این اوست که زندگی و مرگ را در دست پر توان خود دارد .

- صدای سکوت

وقتی که زبان و ذهن به طور منظم در سکوت و آرامش باشند ، آگاهی خود را به سطحی ارتقاء خواهد داد که حقیقت پیرامون و حقیقت درون هر دو را جذب کند . گام به گام ، به والاترین حوزه " قلمرو سکوت " عروج خواهی کرد ، جایی که زندگی را در بطن حقیقت آغاز می کنی . این به طور طبیعی پیش می آید و هرگز با فشار و اجبار دست نمی دهد . پله پله پیش می آید ، در مواردی تشدید می شود و به مرحله ای از ذهن می بالد که در نهایت خود را در صلح و آرامش می یابی .

بودن در والاترین مرحله " قلمرو سکوت " همان بودن در همسازی کامل با جهان است . وقتی که این قله را فتح می کنی ، با آن همگام می شوی ، با آن زندگی می کنی ، با او حرف می زنی و آن را تنفس می کنی .

در سکوت محض درون روح یا ذهن ، به قلمرو همسازی با ریتم جهان پا می نهی ، و در آن لحظه در ذات تو ، خلقت متولد می شود و در آن فضا کسی را می یابی که " اوست " .

این را لمس کن و خواهی دید که بر بالهای اندیشه ات به پرواز در آمده ای و در برابر منظر لایتناهی ، خلقت را در متن افقهای ذهنت نظاره خواهی کرد . و در آن لحظه از زمان ، ابدیت را به چشم خواهی دید .

فصل دوم

بخش ۶

فرآیند

ذهن آرام یعنی شهامت

اینکه بتوانی بی ترس با حقیقت

و مشکلات راه روبرو شوی ؛

این به معنای استواری نیز هست

اینکه بتوانی گفتریهایی را که همه با آن روبروئیم

به هیچ بگیری

و حذر کنی از نگرانی مداومی که بسیاری از مردم به دلایل بی ارزش

بیشتر عمر خود را برای آن تلف می کنند .

- در مکتب استاد

برای ترویج و حفظ فضای سرشار از نیایش سکوت برون – در زمانها و مکانهای خاصی که بر رعایت سکوت تاکید بیشتری شده است – وارد شو و کار نیایش را آغاز کن ، به آرامی و نرمی – به هر قیمت که شده از حرف زدنهای غیر ضروری و جلب توجه خودداری کن . گاه اگر مجبور شدی حرفی بزنی ، به نرمی و آرامی فقط آنچه که لازم است بگو . سکوت عمیق را به مثابه لحظاتی مقدس و گران قیمت پاس بدار . لحظاتی برای پناه جستن در سکوت زنده ی خانه خالق.

آغاز با سکوت – مادر ترزا

زندگی خود را باز پس بگیر .

فقط یک ساعت از ۲۴ ساعت روزت را وقف خود کن

تا ۲۳ ساعت باقی مانده تحت فرمان تو قرار گیرد .

طی این ۶۰ دقیقه ، سکوت کامل و مطلق را رعایت کن .

سکوت باید ممتد باشد و اگر در این فاصله شکسته شد ، باید

از نو شروع کنی .

نباید وردی بخوانی یا استراحت کنی .

اگر برای دقیقه ای به تلفن جواب دادی باید دوباره

از اول شروع کنی .

نباید به موسیقی گوش کنی ، به هنگام تمرین سکوت ،

نه تلویزیون و نه دیدن فیلم

نباید بخوابی .

بودن در قلمرو سکوت ساعتی است که خود را وقف آن کرده ای .

هر ساعتی از روز مناسب است ولی بهتر این است که

روز را با بودن در قلمرو سکوت شروع کنی

تا اینکه آن را به پایان روز موکول کنی .

بهترین زمان یک ساعت پیش از طلوع خورشید

یا یک ساعت پس از برآمدن آفتاب است .

زمان خلقت ؛ هنگامی که کار آراییی جسمانی و وضوح فکری تو در اوج خود هستند .

تا ۲۱ روز این تمرین را ادامه بده ، هدف از این تداوم آن است که چنین عادتى ملکه ذهن شود .

بودن در قلمرو سکوت عادتى مادام العمر است . در پایان این دوره ، تمرین صبحامونا

Subhamouna را باید آغاز کرد که قلمرو سکوت است که در تمامی کارهای روزانه ، تمرین

ادامه دارد : یک روز با تامل ، تفکر عمیق ، برنامه ریزی ، درون نگری و نیایش .

مکان خاصی را در خانه به این کار اختصاص بده ، سرپوشیده یا در فضای باز تفاوتی

نمی کند ، باید جایی باشد که موجب هیچ آشفتگی نشود و مکانی که کسی نتواند مزاحم

شود .

برای آرام کردن جهان پیرامون این تمرین مناسب است :

چشمانت را ببند ، وجود را متمرکز کن و به هر صدایی که می شنوی گوش کن . هر صدا را در ذهن تفکیک کن . هر صدا را شناسایی کن و به خود بگو که " این صدا وجود ندارد . من این را نمی شنوم . " آواز پرندگان را می شنوی و می گویی " من این را نمی شنوم . " صدای گریه بچه ای را می شنوی و می گویی " من این را نمی شنوم . " پس از مدتی در می یابی که در واقع هیچ صدایی نمی شنوی .

گفته اند که آلبرت انیشتین از یک تا پنج در صد توانایی مغز خود استفاده کرده است . فرض کنیم که ما تنها از ده درصد آن استفاده می کنیم ، نود درصد مابقی پوشیده از تار عنکبوت بلا استفاده می ماند . ما اجازه می دهیم که دنیای پیرامون هر روز ما را به بازی بگیرد چون ذهن ما نمی خواهد به کار گرفته شود .

ذهن در هر قدم مانع ایجاد می کند . ذهن گوش کردن را نیاموخته است . تمام جسم ما برای حرف زدن آموزش دیده است . زمان عادی برای توجه کردن ۴۵ دقیقه است پس از این ۴۵ دقیقه قابلیت ذهن برای جذب رو به کاهش می گذارد .

همانند سایر اعضای بدن ، ذهن نیز در ابتدا تن به تمرین نمی دهد . کسی که پیش از این هرگز تمرین نکرده است بیشتر زمین می خورد تا اینکه بتواند حرکتی را آغاز کند . ولی با شروع حرکت مرگ را بر توقف ترجیح خواهد داد.

وقتی برای اولین بار تمرین را شروع می کنی ، ذهن تو را از نفس می اندازد ، تو را به خواب دعوت می کند . کاری می کند که فکر کنی تمام دنیا علیه تو قد علم کرده است .

وقتی به ذهن آن آزادی را می دهی که در ایام کودکی از آن محروم بوده است ، دیگر نمی خواهد از حرکت باز ایستد و نتایج حاصل از این حرکت مداوم در تمامی عرصه های زندگی احساس خواهد شد .

زندگی اغلب ، به یک راه رفتن در خواب می ماند . اگر یک سوم زندگی شما در خواب سپری می شود تنها دو سوم برای کار باقی خواهد ماند . مشکل اینجاست که زمانی که تصور می کنی بیداری ، در واقع در خواب هستی .

بخش ۷

وظیفه

اگر فکر تو همان باشد که باید

مشکل زیادی با عملت نخواهی داشت .

فراموش نکن برای اینکه مفید حال دیگران باشی

باید فکر در عمل نتیجه دهد .

نباید کاهلی در بین باشد ،

فقط و فقط فعالیت مداوم در کارهای نیکو .

- در مکتب استاد

" قلمرو سکوت " در نهایت تصمیم گیری برای امروز و آینده است . تصمیم درست از

کار در خواهد آمد و می توان درست تصمیم گیری کرد اگر تدارک لازم برای آن دیده

شده باشد .

مشت زن (بوکسور) در رینگ بوکس تصمیم نمی گیرد که ضربه چپ بزند یا راست ، جا خالی دهد یا آماده حمله شود . آموزش ۱۰۰ روزه و پنج سال ممارست در مشت زنی امکان تصمیم گیری خودکار را به او داده است .

آمادگی و تدارک اولیه برای تصمیم گیری است که درستی یا نادرستی یک تصمیم را مشخص می کند . اگر تصمیم بگیری و تدارک لازم را برای پنج سال آینده را فراهم آوری ، با فرا رسیدن سال پنجم آماده خواهی بود . احتمال تصمیم گیری های اشتباه نیز خواهد بود ولی می توانی تصمیم نادرست را به درست تغییر دهی .

تصمیم گیری لحظه ای بدون آمادگی قبلی درست مثل بازی شیر یا خط است . در این حالت تکیه تو بر غریزه است . اما با نیروی غریزه ی آموزش ندیده چه خواهی کرد ؟ تصمیم گیری تو فقط بر پایه حدس و گمان خواهد بود .

جنگجوی کار آزموده می تواند خود را به غریزه بسپارد چون خود را آماده کرده است . جنگجوی نا کار آزموده نه تنها به دیگران لطمه می زند بلکه خود را نیز از پای در می آورد .

یک شمشیر زن ناشی تصمیم نادرستی می گیرد و این تصمیم همچنان نادرست می ماند . یک شمشیرزن ماهر ، احتمال دارد تصمیم نادرستی بگیرد ولی قادر است که آن را به تصمیمی درست تبدیل کند .

وقتی ورزشکاری در ذهن خود تصمیم بگیرد که پیروز شود ، پیروز خواهد شد .

نخست تصمیم می گیرد سپس پیروز می شود .

انسان به سکوت نیازمند است . در تنهایی یا در جمع در سکوت و در جست و جوی خالق . در اینجاست که توانایی درونی را که در خود انباشت کرده ایم در عمل انتشار می دهیم ، آن را در انجام ناچیز ترین وظیفه و در بزرگترین سختی ها به کار می گیریم . سکوت پیش از آغاز خلقت بوجود آمده است و آسمانها در فضا پراکنده شدند بی هیچ حرفی و سخنی .

آغاز با سکوت – مادر ترزا

اگر همه چیز را در نظر بگیریم ، ذهن او با ارزش تر از تمام چیزهایی است که میتواند به کار گیرد.

هر زمانی که تمرین کنی و با خود رقابت کنی ،

پیش از اعلام نتیجه تو برنده ای .

می گویند : برخیز برای کمک به بشریت

شاید برخیز به این معنا باشد که :

برخیز تا آنجا که بالاتر از ارتفاع رقابت قرار گیری .

اگر خود را به جایی بالاتر از رقابت ارتقا دهی ،

دیگر رقابتی در کار نخواهد بود .

تمام موانع در نهایت درونی اند . آن چه که به چشم تو مانع می آید

در چشم دیگری پلکان صعود است .

با موانع به دو شیوه مختلف میتوان روبرو شد :

وجود موانع را پذیرفت و بر آنها پیروز شد .

یا اینکه آنها را مورد استفاده قرار داد .

انسان می تواند در برخورد با نا ملایمات

کامیاب شود اگر آنها را به نفع خود

تغییر دهد .

کوهنورد سستیغ بلندی را بالای سر خود می بیند .

آن را دور میزند و بتدریج بر قله آن

پا می نهد . همان سستیغ اکنون به مکانی

برای استراحت کوهنورد تبدیل می شود .

ولی فراموش نکن که این کار به برکت دور زدن سستیغ کوه میسر شد .

ارتقای خود ، مقوله ای است که همه به آن مربوط می شود .

اگر مانع را چون چیزی ببینی که نیاز فائق آمدن بر آن را حس کنی ،

همان به مانع مبدل می شود .

و اگر مانع را چون چیزی ببینی که بدان نیازمندی ،

پس با روی گشاده آن را می پذیری .

بخش اول قلمرو سکوت راه وظیفه است که ۳۰ دقیقه طول می کشد .

راه وظیفه مسئولیت های دنیوی و اهداف مادی را که به شغل ، خانواده ، جامعه و کشور مربوط میشود

در بر می گیرد .

۱۰ دقیقه اول را با تحلیل ۲۴ ساعت گذشته شروع کن . تک تک کارهایی را که کرده ای مرور کن ، آن

چه را که می شد بهتر انجام داد یا تغییر داد یا بایستی به نحوه دیگری انجام می شد دردفترت یادداشت

کن .

اهداف امروز را در ۱۰ دقیقه بعدی مشخص کن . در واقع امروز تمام آن چیزی است که در اختیار داری

. دیروز از دست رفته است . و فردا شاید هرگز نیاید . امروز همیشه از آن توست . امروز است که فردا

را بنا می نهد . امروز تو را جایی می برد که می خواهی بروی . با دگرگون کردن امروز می توانی

جهان را دگرگون کنی . امروز هدیه ای است از سوی خداوند . به همین دلیل است که آن را " بودن در

لحظه " می خوانند .

در ۱۰ دقیقه آخر اهداف دراز مدت خود را مشخص کن . این اهداف را به سه بخش تقسیم کن :

اهداف ۲۴ ساعت ، هفت روز و ۱۲ ماه آینده .

هر قدر شخصیت بزرگتر باشد ، لحظات این بزرگی بخش وسیع تری از طول عمر را می پوشاند . به بیانی دیگر ، او هر روز را با هدفی برای سر تا سر عمر به شب می رساند . از سوی دیگر ، ما مثل مرغ سرکنده به هر سو می پریم و خود را به هدف های امروز می کویم و هرگز هدفی را در ورای امروز نمی بینیم .

ضرب المثل چینی می گوید :

دغدغه گدا فقط از این وعده تا وعده غذای بعدی است . نگرانی رعیت از امروز تا فرداست . ماندارین * (Mandarin) به سال بعد می اندیشد و پادشاه ۱۰ سال بعد را در نظر می گیرد ولی یک امپراطور به ۱۰۰ سال بعد فکر میکند .

بینش عاری از عمل صرفا خیال پروری است ،

و عمل عاری از بینش صرفا به سطح یک خاطره نزول می کند .

*ماندارین (Mandarin) فرماندارانی که تحت فرمان امپراطور چین بوده اند . در چین پیش از انقلاب ، ماندارین ها به ۹ گروه تقسیم می شدند ، که با نشانهایی بر کلاه نظامی مشخص می شدند .

بخش ۸

دانش

این نوشته هایی که در بالا می بینید

نخستین احکامی هستند

که دیوارهای " سرسرای آموختن " را مزین کرده اند :

جوینده یابنده است .

آنان که بخواهند بخوانند می خوانند .

و آنان که خواهان آموختن اند می آموزند .

- نور در راه

چهره ات به تو می گوید چگونه گوش کنی .

دو گوش تو در طرفین صورت قرار گرفته اند ، یکی به سمت چپ و دیگری به سمت راست . هر دو به مغز منتهی می شوند . به بیانی دیگر باید از هر دو طرف گوش کنی . اگر فقط از یک سمت گوش کنی ، هرگز نخواهی فهمید .

حکایتی است درباره یک سلحشور ژاپنی و استاد ژنرالش . در گذشته پیغام ها را با کبوتر های نامه بر می فرستادند . استاد پیغامی برای شاگردانش می فرستد .

اما پرنده به هنگام پرواز گرفتار باران شدیدی می شود و وقتی که شاگرد پیغام را باز می کند می بیند که نوشته در بسیاری جاها محو و کمرنگ شده ، با این حال شاگرد دستورات استاد را مو به مو اجرا می کند . به غیر از استاد ، همه ی اطرافیان حیرت زده می شوند .

او چنان در شاگردی خود متمرکز بوده است که توانسته ذهن استاد را بخواند . با خواندن یک کلمه او می دانست جمله چگونه ختم می شود . او تصویر کلی را در ورای گوش ها و چشم ها دریافته بود .

در تمرکز و با دقت کامل به گفته های استاد گوش کن و بدان که از حکمت او بیشترین نصیب را خواهی برد .

ژرفای درک در شاگرد است ،

نه در استاد .

گوش دادن به شیوه کنش – واکنش ، سطحی است .

هر آنچه تداوم سخن استاد را مانع شود موجب پریشانی است .

باید ساکت باشی ، نباید حرفی یا سخنی ، سخن استاد را قطع کند .

نکته آن است که بگذاری دانش او همچنان تیری رها شده از کمان در ذهنت فرود آید .

زنی که درگیر مشکلات زیادی بود به دیدن قدیس بزرگی رفت و پرسید :

" چگونه باید این همه را حل کنم ؟ " قدیس پاسخ داد :

" سگ. " و زن با خوشحالی محل را ترک کرد و از استاد تشکر بسیار کرد .

همان کلمه "سگ " حلال تمام مشکلات او شد .

چون دور از هرگونه خود پرستی به استاد گوش داده بود ، توانست جوهر کلام استاد را جذب کند :

" او درک کرده بود که باید ، نیکوترین خصال " سگ " را در زندگی خود در پیش گیرد :

وفاداری ، اطاعت ، عشق ، بردباری ، استقامت ، و پیگیری .

وقتی " من " تو ، سر راه قرار گیرد ،

استاد برای ۴۵ دقیقه صحبت می کند

و تو قادر نیستی حتا یک کلمه آن را درک کنی .

داده ها را می توان مثل پول ، موقعیت یا سلاح جمع آوری کرد ، انبار کرد ، منظم کرد ، صورت

برداري کرد و ذخيره کرد . در اساس ، داده ها ابزار فیزیکی هستند برای استفاده انسان .

دانش را مانند ثروت ، قدرت یا هنرهای رزمی می توان کسب کرد ، به نمایش گذاشت ، اندوخت ،

به ارث گذاشت و حتی از دست داد . در اصل این امری ذهنی است همانقدر که داشتن مهارت و

نحوه استفاده از آن امری ذهنی است .

اما مقوله هایی که به خرد انسان مربوط می شوند مانند غنا ، اصالت یا شهامت صرفا آموختنی

هستند یا اینکه باید به کمال درک آنها رسید . در واقع خرد روحی است ، حالتی از وجود که به

شکرانه رشد فرد و لطف خداوند به کسی اعطا می شود .

داده ها کتابخانه تو هستند ،

دانش همان است که از این کتابخانه کسب می کنی .

دانشی که به کار گرفته شود به خرد فرا می روید.

حافظه کوتاه مدت تو بزرگترین ، فراگیر ترین ، توانا ترین ،

انعطاف پذیر ترین ابزاری است که می توانی آن را در

زندگی روزمره خود به کار گیری .

مرحله بعدی در " قلمرو سکوت " ، راه دانش است .

با انتخاب یک کتاب آغاز کن ، نه برای تفریح مثل یک کتاب داستان یا نوشته ای مبتذل ، بلکه به

قصد کسب دانش هایی مانند : فلسفه ، روانشناسی ، مذهب و سایر شاخه های علوم نظری .

این مطالعه می تواند به صورت حرفه ای باشد یا از سر ذوق و علاقه . ترجیحا کتابی باشد که

مطالب آن به آسانی درک نشود . کتاب را ۱۵ دقیقه مطالعه کن .

زیر نکات مهمی که می خواهی به ذهن بسپاری خط بکش . می توانی روی آنها لحظاتی مکث کنی

تا در خاطر بمانند . شاید حیرت کنی که وقتی دوباره کتاب را باز می کنی و نوشته ها را مرور می

کنی متوجه می شوی که همان قسمت هایی که فکر می کردی مهم و اساسی هستند ، فراموش کرده

ای.

روز بعد را با خواندن یادداشت هایی که از موضوع برداشته ای آغاز کن . همان روش را از اول تا

آخر روز بعد تکرار کن و روز بعد از آن نیز باز همان تا اینکه کتاب به پایان برسد . وقتی کتاب

خوانده شد ، چکیده ای از آن به قلم خود تو تهیه شده است .

بخش ۹

فداکاری

پیش از آنکه روح بتواند درک کند

و به خاطر بسپارد ،

باید در سکوت درونی ذوب شد

درست به همان شکلی که

گل کوزه گری با ذهن کوزه گر در هم ذوب می شوند .

- صدای سکوت

به گفته ی مهاتما گاندی ، کار همان خداوند است . اگر تو ابزاری از ابزار خداوندی ، پس مقصود

از تو انجام دادن کار اوست . خدمت به او در ذات توست ، درست همان گونه که کار قلم نوشتن

است . این وظیفه توست .

خود را تسلیم خواست او کن ، به همان گونه که لازم است و

ببین که دنیا تسلیم تو خواهد شد .

اگر خداوند والاترین اولویت تو باشد ،

آیا تو نیز والاترین اولویت او نخواهی بود ؟

اما برای اینکه خداوند را بشنوی و مقصود حقیقی خود را دریابی ، نخست باید ارزش آن را داشته

باشی . چگونه می توانی او را در بطن این همه قیل و قال بشنوی ؟ چگونه می توانی ارزش آن را

داشته باشی ، اگر بهترین آنچه می توانی ، نباشی .

سکوت پیشه کن و درهای ذهن خود را یکی پس از دیگری باز کن . آن گاه صدای او را خواهی

شنید .

این نیز بدان که خداوند

در تک تک مردم حضور دارد .

عشق حقیقی اصطلاحی متضاد است چون عشق چیزی جز حقیقت نمی تواند باشد و حقیقت خالص

ترین شکل عشق است .

بدون عشق حتی حقیقت را نمی توان دید .

حقیقت و عشق دو شکل و دو نام از اشکال و اسامی

خداوند هستند .

در سکوت گوش فرا ده چون اگر دلت پر از چیزهای دیگر باشد نمی توانی صدای خالق را بشنوی .
اما وقتی با دلی آرام به صدای خداوند گوش کردی ، دلت سرشار از او خواهد شد . چنین حالتی
نیازمند بسی فداکاری است اما اگر واقعا قصد نیایش داریم و می خواهیم عبادت کنیم باید آماده این
کار باشیم . همین حالا .

آغاز با سکوت - مادر ترزا

اگر نمی توانی عشق حقیقی را بشناسی ، مجبوری از خود بپرسی که آیا به حقیقت یا عشق باور
داری ؟

آیا هرگز خواسته ای که این را بدانی ؟

چگونه می توانی چیزی را بشناسی که نداری و نمی خواهی داشته باشی ؟

در واقع ، واژگان زیبا و گفتار بلیغ صرفا می توانند خطابه های با شکوه بیافرینند .

تنها عشق حقیقی است که به خطابه و واژگان زیبایی می بخشد .

عنصر اساسی این ۱۰ دقیقه آخر این است که فکر را به واژگان بی کلام تبدیل کنی و آن را نثار خالق کنی .

این کلام باید نوشته شود و مهم است که با روحیه ای مناسب این کار انجام شود چون در حال راز و نیاز با خداوند هستی .

با مکالمه با خداوند آغاز کن و پرسش های خود را از او مشخص کن . جست و جو کن ، پرسش ها و حرفهات را از صمیم قلب بگو .

از ما نیز خواسته شده که در فواصل مشخص در سکوتی عمیق تر و در تنهایی با خداوند خلوت کنیم ، چه در جمع و چه در تنهایی . در خلوت با او ، نه با کتاب ها ، افکار و خاطرات خود بلکه کاملاً رها از هر تعلقی در محضر او عاشقانه حضور یابیم .

ساکت ، تهی ، آرزومند و بی حرکت .

آغاز با سکوت – مادر ترزا

تجربه به من ثابت کرده که بسیاری از پرسش‌هایی را که یادداشت کرده ام همواره پاسخ را به شکلی، در جایی و کما بیش به گونه ای اجتناب ناپذیر دریافت کرده ام. پاسخ‌ها خود آمده اند.

به سکوت نیازمندیم تا در خلوت با خداوند باشیم، با او سخن بگوئیم، به او گوش فرا دهیم، به کلمات او در دل‌هامان بیندیشیم. به خلوت خود با خداوند نیازمندیم تا از نو تولد یابیم و دگرگونه شویم.

سکوت بینش نوینی از زندگی به ما می‌دهد. در این بینش وجود ما سرشار از لطف او خواهد شد، بارقه ای که امکان می‌دهد تمام کارها را با لذت به پیش ببریم.

آغاز با سکوت – مادر ترزا

وقتی "قلمرو سکوت" را روزی یک ساعت تمرین کنی، برای تمام روز آماده شده ای. بقیه دنیا دیگر تو را تحت تاثیر خود قرار نخواهد داد. و تو در جایگاه همان رهایی خواهی بود که می‌جستی.

آن گاه که در " قلمرو سکوت " هستی ،

افکارت به پیکانها مبدل می شوند .

بدون این سکوت ، افکارت آبهایی هستند جاری بر سنگ .

آنها نفوذ نمی کنند و صرفا به اطراف پاشیده می شوند .

ولی هنگامی که افکار تو پیکان باشند ،

هر یک از آنها نفوذ می کنند و در ژرفا فرو می روند .

مهاتما گاندی ، مارتین لوتر کینگ ، نلسون ماندلا .

برخی از آنها ضرورتا سخنرانان خوبی نبوده اند ولی اندیشه هایی که از

کمانهایشان رها کردند نفوذ خود را تا امروز در قلوبان حفظ کرده است .

فصل سوم

۲۱ پرسش و پاسخ

پرسش ۱

نقش خداوند در زندگی موفق تا کجاست ؟

وی . جی . اسواران :

آیا جایی سراغ دارید که او نقشی نداشته باشد ؟ اگر وجود پروردگار را بپذیری ، پس او قادر مطلق ، دانای کل است و حاضر در همه جا . شکسپیر می گوید : دنیا صحنه نمایش است و ما همه بازیگرانیم . ما بازیگریم و خداوند کارگردان . راز و نیاز با خداوند در " قلمرو سکوت " نشان می دهد که اگر به او اعتقاد داشته باشی تمام برکات از سوی او ارزانی شده است ، و اینکه زندگی خود یکی از موهبت های پایدار اوست .

هرگز نمی توان بگویی که لطف خالق گاه هست و گاه نیست چون خورشید همانند خداوند همواره می درخشد . آفتاب بی دریغ می تابد . خورشید حتی در نیمه شب هنگامی که ماه را در آسمان می بینی می درخشد و نور ماه چیزی جز انعکاس نور خورشید نیست .

بهتر بود می پرسیدید که چرا باید درباره خداوند صحبت کنیم ؟ چون او حی و حاضر است . او همیشه به کسی که حضور او را می پذیرد و او را منشاء تمام برکات می داند ، گوش می کند و با او سخن می گوید .

اگر شما آته نیس * هستید دیگر خدا مطرح نیست و اخلاقیات به میان می آید . حتی یک آته نیست به این معتقد است که " همان بدروی که کشته ای " . بنابراین خوبی مطرح می شود . اگر آته نیست ها به خدا اعتقاد ندارند می توانند خوبی را باور کنند *.

* آته نیست (atheist) کسی که وجود خدا را منکر است .

* در متن اصلی از شباهت واژه God و Good استفاده شده است . در ترجمه فارسی در واژه خدا و خوبی آورده شده که یکی سه حرفی و

دیگری چهار حرفی است و در حرف "خ" مشترک اند .

پرسش ۲

زندگی را چگونه می گذرانید ؟

وی . جی . اسواران :

با سر آمدن نخستین ۲۱ روز (دلیل ۲۱ روز این است که هر روان شناس تازه کاری تائید می کند مدت ۲۱ روز زمانی است که یک عادت جا می افتد .) هر کاری را که ۲۱ روز متوالی انجام دهی ، موانع روان شناسانه و ذهنی را پشت سر نهاده ای و به جایی رسیده ای که می توانی در حد مطلوب کاری را انجام دهی و خلق عادتی جدید را آغاز کنی . دلیل آنچه که امروز در این دنیا هستی عادت هایی بوده که پیش از این داشته ای و بخشی از وجود تو شده اند ، عاداتی که تو را به جایی که هستی سوق داده اند و مانع موفقیت تو شده اند ، عاداتی که مانع موفقیت تو شده اند ، عاداتی که مانع از آن می شوند که آن کسی شوی که باید باشی .

برای رهایی از زنجیر ها ، بایستی عادات نوینی را در خود خلق کنی و آنها را به رفتار مبدل کنی . پس از ۲۱ روز ، الگوی عادت جدیدی ریشه می زند و پس از آن ترک عادت موجب مرض خواهد شد .

پرسش ۳

اگر یک روز برنامه بودن در " قلمرو سکوت " اجرا نشود چه اتفاقی خواهد افتاد ؟

وی . جی . اسواران :

درست مثل این است که یک روز برنامه رژیم غذایی و ورزش را از دست بدهی ، خیلی مشکل خواهد بود که دوباره شروع کنی . اگر تمرین می کنی و تلاش داری که توان خود را بالا ببری ، هر روز به طور مجزا تاثیر خود را بر این رشد می گذارد . با تمرین دویدن هر روزه می توانی ۳۰۰ متر در روز را پس از ۳۰ روز به ۳۰ کیلومتر برسانی . و پس از شش ماه تمرین دویدن می توانی ۲۶ کیلومتر در روز بدوی یعنی یک ماراتن * کامل .

اگر فقط یک هفته کار را متوقف کنی از ۲۶ به ۲۰ کیلومتر افت می کنی . شش ماه طول کشید تا ۳۰۰ متر در روز به ۲۶ کیلومتر در روز رسید و فقط طی یک هفته یک پنجم رکورد قبلی را از دست می دهی . اگر ۲۱ روز مدت مبنا باشد برای ایجاد یک عادت ، بنابراین ۲۱ روز نخست بسیار

مهم است . اگر یک روز تنبلی کنی ، تداوم تمرین ۲۱ روزه را شکسته ای و مجبوری از نو شروع کنی .

پرسش ۴

چرا آرامش روح برای داشتن یک زندگی موفق مهم است .

وی . جی . اسواران :

در نهایت ، آرامش روح است که موفقیت را تعریف می کند . وقتی آرامش داشته باشی ، معیاری برای تعریف موفقیت داری . موفقیت امری بسیار شخصی است و از فردی به فرد دیگر فرق می کند . هر کسی باید خود مشخص کند که موفق از نظر او چه کسی است و در نهایت موفقیت زمانی به دست می آید که آرامش روح به دست آمده باشد .

اگر چیزی بنا می نهی باید آرامش روح داشته باشی تا درک کنی که چه کار می کنی ، یا چه چیز بنا می نهی .

چون آرامش روح در اصل به معنای " آزادی از تعلق " نیز هست . مجبوری به عقب برگردی تا درک کنی چه دکاری داری انجام می دهی .

پرسش ۵

ویژگی های کسی که " قلمرو سکوت " را تمرین می کند کدام است ؟

وی . جی . اسواران :

این ویژگی باید نخستین مبنای تمرین " قلمرو سکوت " باشد تا دریابی که این ویژگی ها چه باید باشند . این از فردی به فرد دیگر متفاوت است . نظم و انضباط به تو کمک می کند که این را درک کنی . " قلمرو سکوت " دو چیز را به تو می آموزد : خوب باشی و کارهای خوب در پیش بگیری . تمام خصال خوب از همین سرچشمه میگیرند .

*ماراتون (Marathon): مسابقه دو استقامت که ورزشکاران مسافتی حدود ۴۲ کیلومتر را طی می کنند . ریشه واژه ماراتون به داستان دوندۀ یونانی مربوط می شود که مسافت بین ماراتون و آتن را یک نفس دوید تا خبر فتح یونانیان بر ایرانیان را برساند (سال ۴۹۰ پیش از میلاد) و پس از آن در جا از پای در آمد.

پرسش ۶

به هنگام تمرین " قلمرو سکوت " از چه چیزهایی باید بر حذر ماند .

وی . جی . اسواران :

حرف آخر را اول بزنیم . خودت ! خطرناک ترین دشمن ، خودت هستی . بزرگترین نبرد ، نبرد با خود است .

خواهی دید که خودت بزرگترین مشکل هستی . می گردی و می گردی تا بهانه ای پیدا کنی که این کار را انجام ندهی . بهانه هایی که پیدا می کنی کما بیش باور نکردنی هستند چون راحت بگویم خودت نمی خواهی مار را پیش ببری . دست و پا زدنت برای سر هم کردن بهانه ها اغلب شدیدتر از تلاشی است که برای تمرین بودن در " قلمرو سکوت " در پیش می گیری ، با این حال باز هم به این کار تن در نمی دهی .

پرسش ۷

چه مدت است که شما " قلمرو سکوت را تمرین می کنید ؟

وی . جی . اسواران :

از وقتی پنج شش ساله بود . این تمرین بخشی از آموزش ابتدایی روح و روان مردم طایفه ما بود . آن را از پدر بزرگم و بسیاری از آموزگاران پرورش روح آموختم . وقتی در غرب درس می خواندم . این کار را کنار گذاشتم چون تصور می کردم شیوه زندگی غربی راه اصولی است . در آن دوران بیشتر به راک اند رول (شکلی از موسیقی عامه پسند که دارای ضرب آهنگ تند و منظم است و ساز های اصلی در آن جاز و گیتار هستند Rock & Roll) علاقه داشتم تا " قلمرو سکوت " . وقتی به این نقطه دنیا بازگشتم ، بیداری درد آوری را تجربه کردم چون احساس خلاء درونی داشتم . بنابراین دوباره تمرین را از سر گرفتم .

بنابراین اگر آن لحظه را لحظه آغاز بدانیم ، حدود ۱۸ سال است که این تمرین را ادامه داده ام .

پرسش ۸

چگونه این تمرین زندگی شما را تغییر داد ؟

وی . جی . اسواران :

به نفس کشیدن شبیه است . اینکه چگونه زندگیم را تغییر داد اصلا مطرح نیست . آیا می توان بدون تنفس زنده ماند ؟ بخش جدایی ناپذیری از زندگیم بوده است .

این تمرین به من کمک کرده تا ارزیابی کنم ، تحلیل کنم ، جذب کنم ، خود را تطبیق دهم ، همراهی کنم ، و به دیگران انتقال دهم آنچه را که نیاز به انتقال آن حس می شود . " قلمرو سکوت " ابزاری است که به بخش جدایی ناپذیری از روند فکریم تبدیل شده . بدون آن هرگز نمی توانم کاری از پیش ببرم .

پرسش ۹

می توانید رهبران موفق دیگری را که این تمرین را انجام می داده اند نام ببرید ؟

وی . جی . اسواران :

وینستون چرچیل وقتی را برای سکوت اختصاص داده بود . همینطور مهاتما گاندی ، مارتین لوتر کینگ ، نلسون ماندلا . لئوناردو داوینچی ترجیح می داد در سکوت هنر آفرینی کند و نیز پیکاسو . کما بیش هر هنرمندی ، سیاستمداری یا رهبری اوقاتی را به خواست خود در تنهایی سپری کرده است . شاید به این شکل خاص نبوده باشد ولی آنها خود خواسته اند تا در بطن سکوت کار کنند . همان سکوتی که امروز از آنها کسانی ساخته که می شناسید . این مردمان والاترین معیار ها را ارائه داده اند و با خود به رقابت برخاسته اند نه با جهان و معیار هایی که ایجاد کرده اند بالاتر از معیار های سایر مردم بود .

پس از ۲۱ روز انتظار چه چیز را می توانیم داشته باشیم و چه چیز را تجربه خواهیم کرد ؟

وی . جی . اسواران :

حاصل کار برای هر فردی متفاوت خواهد بود چون هر کسی با دیدگاهی متفاوت کار را شروع می کند . برای گروهی ، یک نقطه عطفی آشکار است ، یک تعالی ، یک تولد دوباره . برای عده ای دیگر نوعی آشتی با خود است برای فتح خاکریزی دیگر در نبرد رشد . البته برای همه پیامدهایی نیز خواهد داشت . هر کسی احساس خاصی دارد . ژرفا و ابعاد آن منوط به فرد است . بستگی دارد که این ۲۱ روز را چقدر درست تمرین کرده است . عامل اساسی درصد اثاری است که شخص برای تکمیل تمرینات از خود مایه گذاشته است .

برای آنهایی که ایثارشان عمیق و شدید بوده است ، پاداش کار به همان نسبت عمیق و شدید خواهد بود . و آنهایی که محدود تر از خود مایه گذاشته اند و اهمیت کمتری به " قلمرو سکوت " داده اند ، بالطبع از پاداش کمتری نصیب خواهند برد .

آیا شما می گویند که " قلمرو سکوت " رازی است که موفقیت را تضمین می کند ؟

وی . جی . اسواران :

در زندگی هیچ تضمینی وجود ندارد . تنها تضمینی که به دست خواهید آورد این است که " قلمرو سکوت " بروز تغییر را تضمین می کند . و تغییر در نهایت یکی از تضمین های کامیابی است . می توانید بدون این هم موفق باشید . اما اگر تعریف شما از موفقیت شفاف نباشد نمی توانید بدون " قلمرو سکوت " موفق باشید . " قلمرو سکوت " برای هر کسی " موفق بودن " را تعریف می کند .

ایجاد تغییر بسیار آسانتر از چیزی است که تصور ماست . چیزی که آسان نیست این است که خود را متقاعد کنیم که این تغییر همین حالا باید به وجود بیاید . با اشتیاقی زود گذر می گوئیم ککه خواهان تغییریم و آن را اینجا و آنجا بیان می کنیم ولی حاضر نیستیم تنبل خانه پیله خود را ترک کنیم تا به این تغییر دست یابیم .

پرسش ۱۲

تعریف شخصی شما از موفقیت چیست ؟

وی . جی . اسواران :

تعریف من از موفقیت با گذشت زمان تغییر کرده است . چیزی که در سن ۱۸ سالگی برای من موفقیت بود ، در سن ۲۸ سالگی کاملاً تغییر کرد . این تغییر همچنان ادامه دارد . امروز ، تعریف من از موفقیت بیشتر موفقیت روحی است . ده سال پیش رقم موجود بانکی و دارایی های مادی را نیز بخشی از موفقیت می دانستم . امروز تعریف من بیشتر به مفاهیمی که ماهیتاً معنوی هستند مربوط می شود .

پرسش ۱۳

آیا این همان است که با تیم خود تمرین می کنید ؟

وی . جی . اسواران :

صد در صد . بی هیچ تردیدی .

پرسش ۱۴

فکر نمی کنید که احتمالاً انتقاد شدید یا کوبیدن شخصیت خود ، به شقه شدن حرمت شخصی بیانجامد ؟

وی . جی . اسواران :

حرمت شخصی مثل فولاد است . هر قدر بیشتر بر آن بکوبی و خم و راستش کنی آبدیده تر خواهد شد . بنابراین چرا باید بترسی ؟ آنچه که آهن را به فولاد ارتقاء می دهد در اصل دفعات کوبش پتک و بالا و پائین کردن آن است .

چرا مردم تمرین " قلمرو سکوت " را نیمه کاره رها می کنند ؟

وی . جی . اسواران :

درست به همان دلیل که خود را نیمه کاره رها می کنند . نهایتاً اینکه نمی خواهند تغییر کنند . مردم نمی خواهند از پیله کرختی خود بیرون بیایند . برخی می گویند تکرار دائم حوصله آنها را سر می برد . ولی نیازی نیست که تکراری باشد . اگر همان مطالب را بارها و بارها می نویسید ، باید از خود پرسید که چرا رشد نمی کنید .

مطلوب آن است که در سال بعد جاهای خالی را پر کنید . با شدت بخشیدن به تمرین درست مثل این است که یک طرح اولیه را تکمیل می کنید و آن را به یک نقاشی ارتقا می دهید یا اینکه یک تصویر را به یک فیلم سینمایی تبدیل می کنید .

می توانید " قلمرو سکوت " را بگونه ای متفاوت تمرین کنید ؟ نظم آن را می توانید تغییر دهید ؟

وی . جی . اسواران :

در آغاز، خیر . چون تاز در حال شکل دادن به یک عادت هستید . ولی در آخر ، برای هر کسی شکل متفاوتی خواهد گرفت . این امری شخصی است . بسیار قائم به فرد است . مبنای آن زندگی توسست . با رشد تو همه چیز تغییر خواهد کرد .

دلیل اینکه " قلمرو سکوت " شامل : " راه وظیفه " ، " دانش " ، و " فداکاری " است ، این است که می توان آن را در هر حوزه ای از تلاش به کار گرفت و ابزای ارزشمند برای هر عرصه از زندگی است . اگر معنویت کانون تلاش توسست ، پس همه چیز می تواند " راه فداکاری " باشد . اما زندگی مادی بخشی از آن فردی است که ما امروز هستیم و اگر کسی در زندگی مادی موفق بود ، در جای دیگر نیز می تواند موفق باشد .

زیرا موفق شدن نهایتاً سرنوشت توسست . اگر بپذیریم که خداوند عاری خطاست و هیچ ایرادی به برنامه کائنات نیست ، پس همه باید روزی کامیابی را در آغوش بگیرند . مطلوب این است که توفیق مادی دست در دست توفیق معنوی به دست معنوی بدست آید . کسی که می تواند در زندگی

مادی موفق باشد همان کسی است که می تواند حیات معنوی موفق را به دست آورد چون هر دو به عزم راسخ ، پیگیری ، بردباری ، ایثار ، روحیه و صرف انرژی نیازمندند .

پرسش ۱۷

چگونه این عادت کمک می کند در آمد بیشتری کسب کنید ؟

وی . جی . اسواران :

این عادت کمک نمی کند پول بیشتری به دست آورید . ثروت حالتی از ذهن است . پولدار شدن تو را ثروتمند نمی کند " قلمرو سکوت " یاری می کند این حالت ذهن راد رک کنی . بدون درک این حالت ، نمی توانی به این حالت ذهن بررسی .
نه ! پولدار شدن اصلا کمکی نمی کند . پولدار شدن یک حساب بانکی است . انسان ثروتمند ممکن است همه چیز را از دست بدهد با این حال او قادر است همه چیز را دوباره به دست بیاورد . اگر تمام دارایی ده تن از ثروتمندترین ها را در جهان از ایشان بگیری ، آنها بی تردید در هر زمان تا سنت آخر را دوباره به دست می آورند .

پرسش ۱۸

" قلمرو سکوت " در برخورد با فرهنگ ها و مذاهب چگونه عملکردی دارد ؟

وی . جی . اسواران :

آیا مذهبی را سراغ دارید تا مانعی در برابر این تمرین باشد ؟ آیا تمرین این کار در تعارض با مذهب یا فرهنگی خاص است ؟ " قلمرو سکوت " ورزش ذهن است . اگر مانعی برای پرورش جسم نیست ، پس پرورش ذهن نیز با مانعی روبرو نخواهد بود .

پرسش ۱۹

تا چه مدت " قلمرو سکوت " را تمرین خواهید کرد ؟ آیا تا آخر عمر این کار را می کنید ؟

وی . جی . اسواران :

شما تا کی تمرین می کنید ؟ آیا شما تا آخر عمر آن را ادامه می دهید ؟ تا کی می خواهید تناسب اندام خود را حفظ کنید ؟ اگر می خواهید پیش از ۷۰ سالگی زندگی نباتی را شروع کنید ، بفرمائید. انتخاب امروز شما زندگی آینده شما را رقم خواهد زد .

پرسش ۲۰

نقش " قلمرو سکوت " در " برنامه اصلی " چیست ؟ چه مقدار از " برنامه اصلی " به خداوند مربوط است و چه مقدار به ما ؟

وی . جی . اسواران :

برنامه اصلی مانند یک نقشه ی راه است . با چه سرعتی مسیر را طی می کنید به شما مربوط است . نقشه راه شما را مجبور نمی کند سریعتر برانید یا پر شتاب تر حرکت کنید . تنها جاده را که در پیش می گیرید تعریف می کند . می توانی آنچه را که خواسته ای به دست بیاوری ، خیلی سریعتر به دست بیاوری و به همین دلیل زودتر به آن شور و شغف بررسی البته اگر وقت و تلاش لازم را به کار اختصاص دهی .

بنابراین " برنامه اصلی " تغییر نمی کند . " قلمرو سکوت " کمک می کند جاده " برنامه اصلی " را سریعتر طی کنید .

" قلمرو سکوت " چگونه بر شیوه کسب و کار ما اثر می گذارد ؟

وی . جی . اسواران :

نه ، شیوه کسب و کار شما را تحت تاثیر قرار نمی دهد . " قلمرو سکوت " تو را تحت تاثیر قرار می دهد . اگر بهتر شوی ، تجارتی که پیش میبری بهتر خواهد شد .
ختم کلام اینکه " قلمرو سکوت " درباره تو است ، نه درباره تجارت .

تهیه کننده و تایپیست : شهره گلشنی خجسته