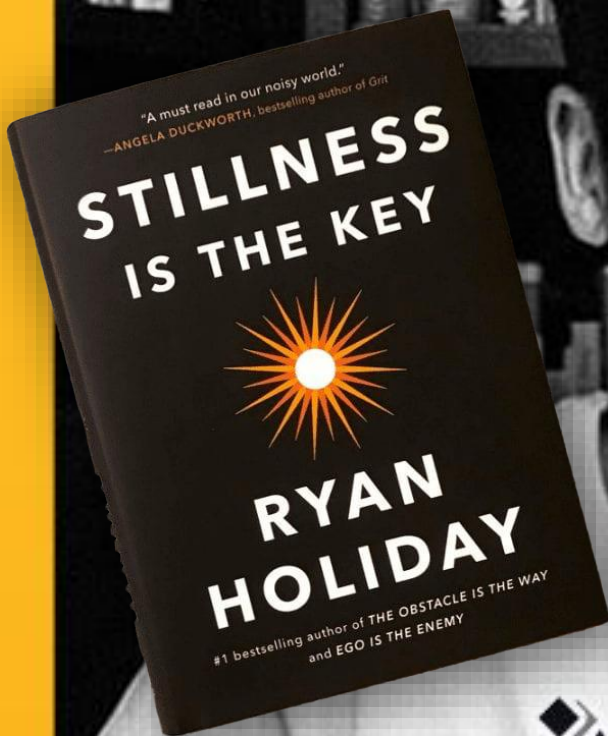




سکون

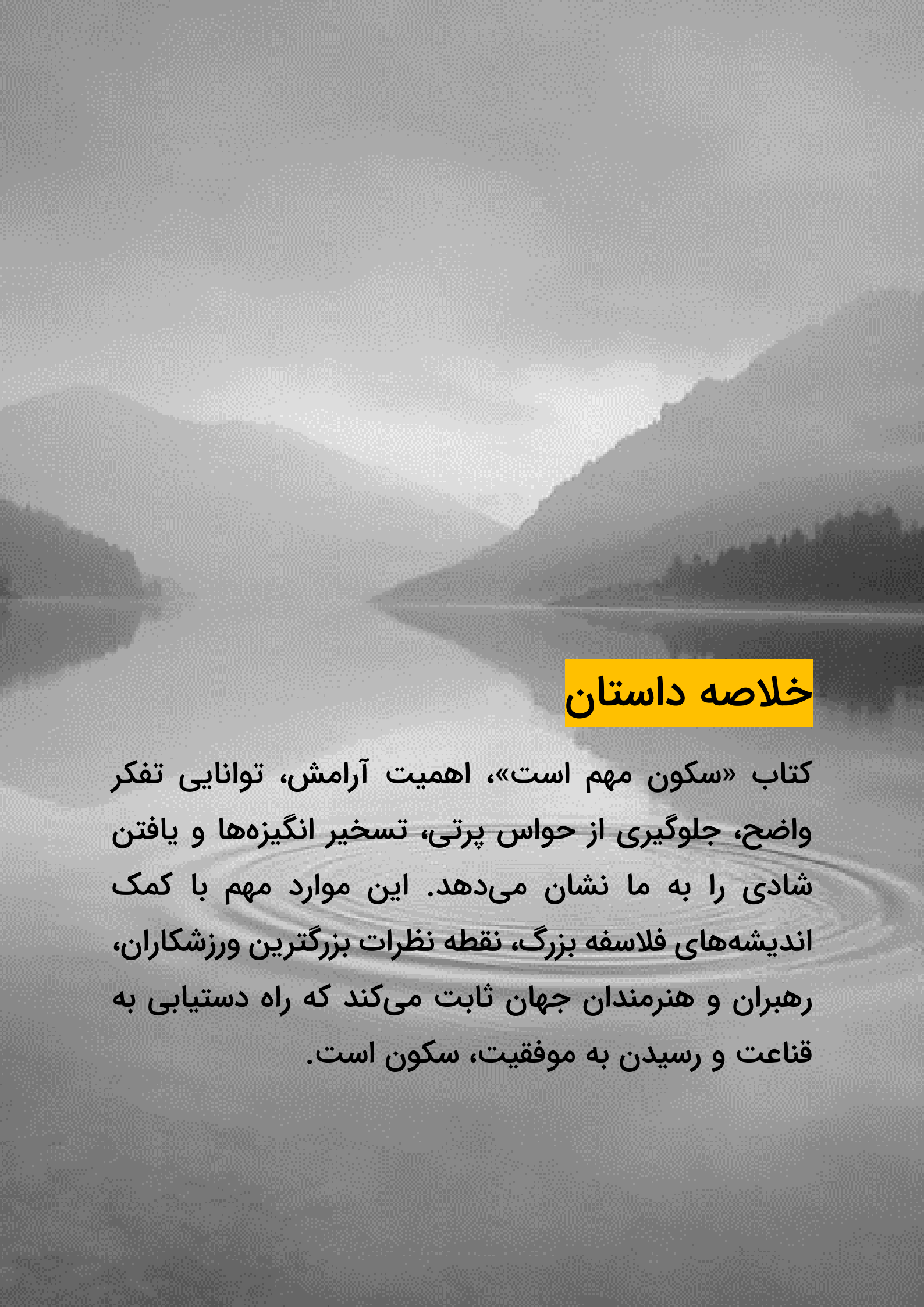
مفہم است

یک استراتژی باستانی برای زندگی مدرن

نوشتہی
رایان ہالیدی



www.SookhteJet.com



خلاصه داستان

کتاب «سکون مهم است»، اهمیت آرامش، توانایی تفکر واضح، جلوگیری از حواس پرتی، تسخیر انگیزه‌ها و یافتن شادی را به ما نشان می‌دهد. این موارد مهم با کمک اندیشه‌های فلاسفه بزرگ، نقطه نظرات بزرگترین ورزشکاران، رهبران و هنرمندان جهان ثابت می‌کند که راه دستیابی به قناعت و رسیدن به موفقیت، سکون است.

برای چه کسانی مفید است؟

- افرادی که می‌خواهند از حواس پرتی‌های دائم زندگی مدرن رهایی یابند.
- افرادی که می‌خواهند از دنیای شلوغ و پر سر و صدای خود به آرامش و تمرکز بیشتری برسند.
- افرادی که می‌خواهند از سرعت خود بکاهند و با آرامش بیشتری قدم بردارند.

A photograph of Ryan Holiday, a man with short dark hair and a beard, wearing a dark blue button-down shirt. He is looking upwards and to the right, with his mouth slightly open as if speaking. A small yellow microphone is clipped to his shirt near the collar. The background is a plain, light-colored wall.

درباره نویسنده

رایان هولیدی، یک استراتژیست رسانه‌ای، نویسنده کتاب‌های پُرفروش و پیرو مکتب استوئیک (رواقی‌گری) است. او بنیانگذار آژانس بازاریابی به نام Brass Check است. او همچنین وبلاگی به نام Daily Stoic را راه اندازی کرده که به خوانندگان امروزی در مورد فلسفه رواقی اطلاعات ارزشمندی را ارائه می‌دهد. او کتاب‌های معروفی به نام «راه، مانع است» و «ایگو، دشمن است» را به چاپ رسانده که توسط بیش از دو میلیون نفر در جهان خوانده شده است.

چه چیزی برای من وجود دارد؟

قدرت سکون را در آغوش بگیرید

آخرین باری که سعی کردید متوقف شوید و هیچ کاری را انجام ندهید، چه زمانی بود؟ آیا خاطرتان هست که برای چند دقیقه توانسته باشید تمامی اعلان‌های خود را نادیده بگیرید؟ آیا توانستید بودن در حال حاضر، سکون و توقف را برای چند ثانیه هم که شده درک کنید؟

در دنیای شلوغ و پر سر و صدای امروز، شاید رسیدن به آرامش و سکون سخت نباشد، اما برای آن باید تلاش‌های زیادی را انجام دهیم. با این حال بزرگترین متفکران و رهبران تاریخ تصدیق کرده‌اند که سکون برای قرن حاضر، مثل یک سلاح مخفی عمل می‌کند. سکون می‌تواند باعث ایجاد خلاقیت در افراد شود. در واقع وقتی بتوانید خود را از دغدغه‌ها و وسوسه‌های زندگی مدرن کمی دور کنید، آن وقت است که فضایی برای شادی و لذت بردن از زندگی برای شما ایجاد می‌شود.

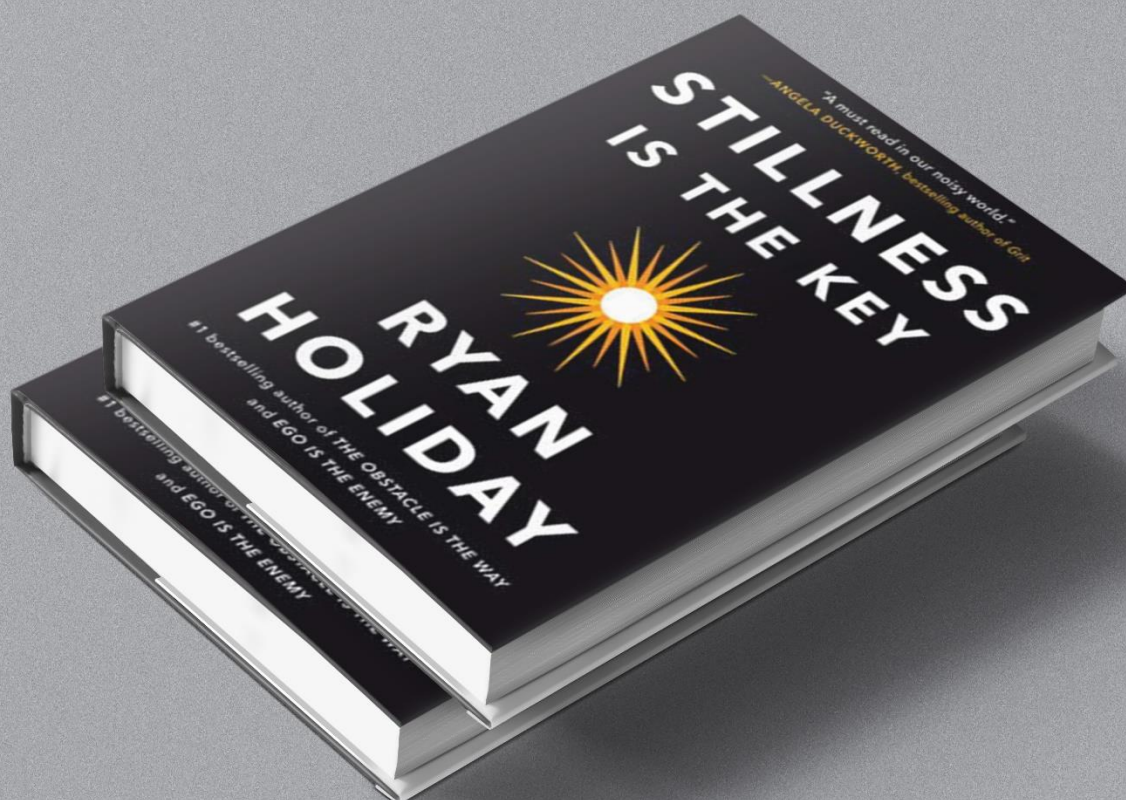
برخی فکر می‌کنند که سکون به معنای عدم تحرک است. اما این برداشت نمی‌تواند درست باشد. وقتی از سکون حرف

می‌زنیم منظورمان آن لحظات قدرتمندی است که با اتصال دائم به تکنولوژی به ورطه فراموشی سپرده شده است. سکون یعنی در حالی که دنیا با سرعت زیادی در حرکت است، برای لحظه‌ای توقف کنید. این توقف می‌تواند شما را وارد ابعاد ارزشمندی از زمان حال کند.

SookhteJet.com

در این خلاصه شما یاد خواهید گرفت که:

- چگونه باغبانان کاخ سفید، جهان را از نبرد هسته‌ای نجات دادند.
- چطور کار با آجر به وینستون چرچیل اجازه داد تا بهترین عملکرد را از خود نشان دهد.
- و هر چیزی که ناپلئون می‌تواند در مورد تنظیمات اعلان به ما بگوید را خواهیم خواند.



در یک دنیا شلوغ و پُر سر و صدا سکوت، کلید صلح،
شفافیت و خوشبختی است

روزی روزگاری در قرن اول میلادی در روم، فیلسوف بزرگ و قدرتمند به نام لوسیوس آنائوس سنکا، سعی داشت که کار کند. اما نمی‌توانست، چون سر و صداهای زیادی در اطراف او وجود داشت. از یک طرف ورزشکاران در حال تمرین بودند تا وزن خود را برای مسابقه بعدی کاهش دهند، از طرفی دیگر سگ‌ها در اطراف ساختمان محل سکونت او دائم سر و صدا می‌کردند و زوزه می‌کشیدند در نهایت هم فروشندگان در خیابان برای فروختن اجناس خود بلند بلند فریاد می‌زدند. اوضاع سختی برای این فیلسوف بزرگ ایجاد شده بود.

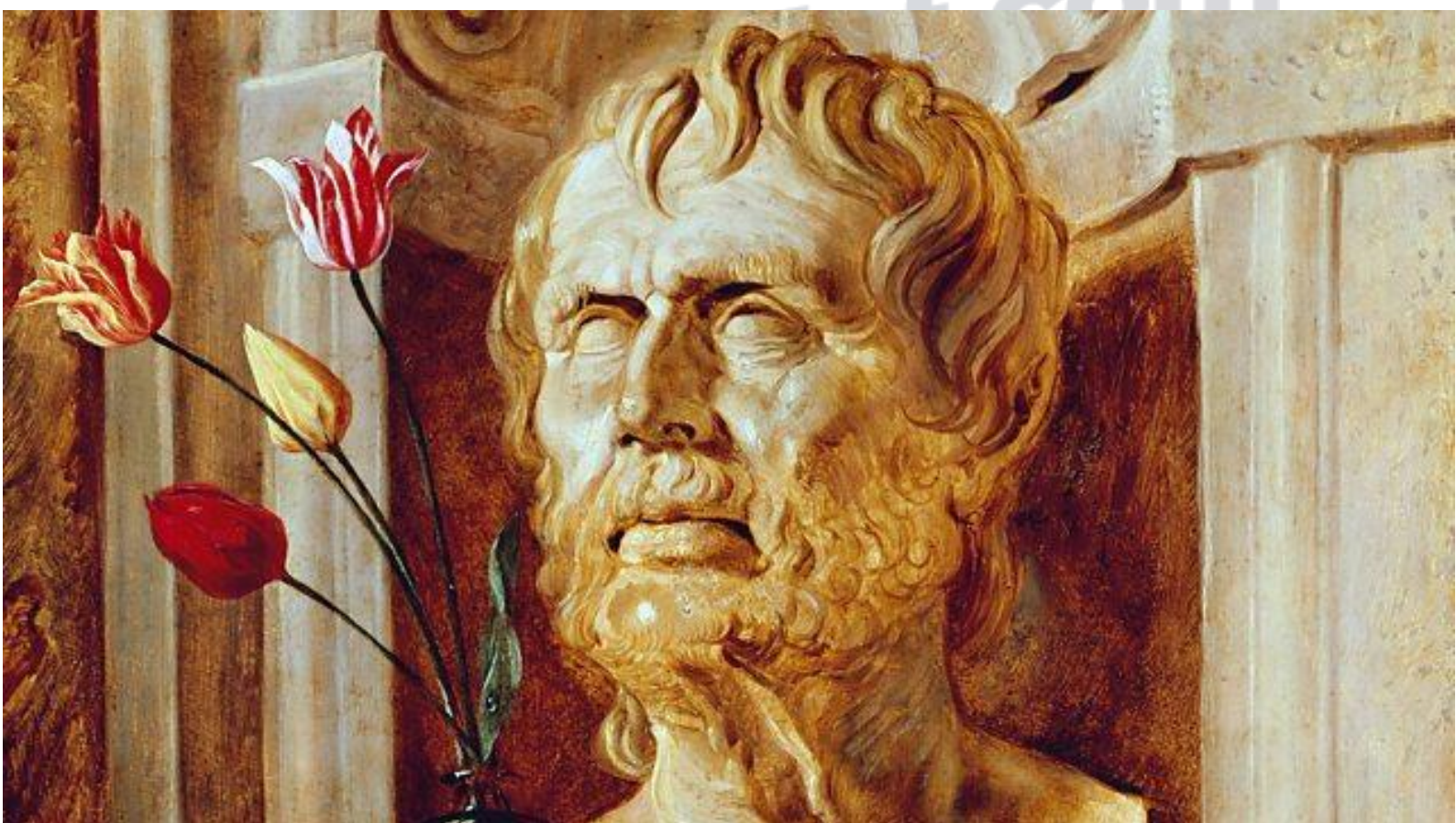
از طرف دیگر شرایط داخلی امارت او نیز وخیم بود. به دلایل سیاسی از حمایت امپراتور روم محروم شده بود به همین دلیل همه چیز دست به دست هم داده بود تا او نتواند برای کار کردن تمرکز داشته باشد.

اما امروزه شرایط ما از دوران سنکا بدتر شده است. می‌توانیم صدای هواپیماهایی که بالای سرمان پرواز می‌کنند، آژیر

ماشین‌ها، صدای تلفن‌های همراه و... را به عنوان عامل اصلی حواس پرتی نیز اضافه کنیم.

شاید بپرسید در این اوضاع و احوال چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟

سنکا با در آغوش گرفتن سکوت توانست صلح را در میان سر و صدا پیدا کند. پیام اصلی ما این است که در یک دنیای شلوغ و پُر سر و صدا، سکوت، کلید صلح، شفافیت و خوشبختی است.



سنکا؛ معروف‌ترین فیلسوف رواقی

پس سکون واقعاً چیست؟ شاید خیلی انتزاعی به نظر برسد اما وقتی که آن را تجربه می‌کنید می‌توانید به معنای آن پی ببرید. ارائه تعریف دقیقی از سکون در میان دنیایی از تضادها و شلوغی‌ها سخت است. اما وقتی که توانستید صبح زود بیدار شوید در حالی که دیگران در خواب هستند و گرمای خورشید را در صورت خود احساس کردید، آن سکون است.

سکون رخدادی است که می‌توان آن را یافت اما به شرطی که بتوانید با خودتان و دنیای اطرافتان به صلح برسید. ما نمی‌توانیم به هواپیماها بگوییم ساکت باشند و یا نمی‌توانیم به ماشین‌ها دستور دهیم که دیگر حرکت نکنند، اما می‌توانیم با کار بر روی نیروهای درونی خود و عدم توجه به آلودگی‌های صوتی، به سکون برسیم. قدرت سکون از قدرت بوق یک کامیون بیشتر است، اگر بخواهید می‌توانید هیچ صدایی را نشوید.

شاعر راینر ماریا ریلکه می‌گوید:

«ما پُر و کامل هستیم

اما به صورت تصادفی قطع شده‌ایم».

به همین دلیل است که سنکا توانست با نادیده گرفتن هرج و مرج‌های داخلی و بیرونی، آرامش لازم برای نوشتن مقالات و کتاب‌های فلسفی خود را به دست آورد، چیزهایی که او در زمان سکون نوشته ، در حال حاضر بر روی میلیون‌ها انسان تأثیر مثبت گذاشته است.

سنکا معتقد بود اگر مردم بتوانند با خود به صلح برسند، حتی اگر دنیای اطرافشان در جنگ باشد، می‌توانند فکر کنند، کار کنند و خوب باشند. با اینکه سنکا هزاران سال پیش زندگی می‌کرده ولی نشان داده که قدرت سکون مهم است. در سرتاسر جهان بزرگترین فیلسوفان و اندیشمندان سکون را به عنوان عامل مهم نیک بختی، پذیرفته‌اند.

کاهش سرعت و قدرت مقاومت در برابر احساسات،

می‌تواند ما را از سخت‌ترین احساسات دور کند

در 15 اکتبر 1962، جان اف کندی از خوابی عمیق بیدار شد تا دنیا را تغییر دهد. در واقع در زمانی که او در خواب بود،

سازمان سیا اطلاعاتی را در مورد موشک‌های هسته‌ای اتحادیه جماهیر شوروی که در کوبا ساخته شده بود، به دست آورد. این موشک‌ها کمتر از صد مایل با آمریکا فاصله داشت و این مهم تهدیدی برای آمریکا بود چون ممکن بود حمله هسته‌ای صورت بگیرد.

در این زمان فشار زیادی به جان وارد شده بود. او می‌دانست که اگر نتواند جلوی تحریکات اتحاد جماهیر شوروی را بگیرد و این امر منجر به جنگ شود، دست کم چیزی در حدود 70 میلیون نفر در یک لحظه از بین خواهند رفت.

مشاورانی که در اطراف او بودند قاطعانه می‌گفتند که باید پایگاه‌های هسته‌ای آن‌ها نابود و متوقف کنیم. اما اگر این رویکردها با شکست مواجه می‌شد باز هم یک فاجعه هسته‌ای رخ می‌داد. چون مطمئناً اتحاد جماهیر شوروی منتظر نمی‌ماند تا آمریکا پایگاه‌های هسته‌ایش را نابود کند و اقدامی مقابله‌ای انجام می‌داد.

در دوران ریاست جمهوری جان اف کندی، از این بحران به عنوان بحران موشکی کوبا یاد کردند. اما جان چه کاری

انجام داد که توانست بار سنگین این بحران را با موفقیت زمین بگذارد؟

پیام اصلی در اینجا است. کاهش سرعت و مقاومت در برابر احساسات می‌تواند ما را در سخت‌ترین بحران‌ها سوق دهد. اول از همه کندی سرعت کار خود را کاهش داد. او به جای عجله در تصمیم‌گیری به خوبی هر بازتابی را مورد توجه قرار می‌داد. یادداشت‌هایی که او از خود به یادگار گذاشته نشان دهنده این است که او نوعی روند درمانی را برای خود در نظر گرفته بود که با عجله تصمیم‌گیری نکند. او در استخر محل کار خود شنا می‌کرد تا بتواند به خوبی فکر کند. همچنین در باغ گل رز قدم می‌زد و برای یافتن صلح فکر می‌کرد. باغبان‌های باغ گل رز به کندی کمک می‌کردند تا آرام‌تر شود. وقتی که بحران تمام شد کندی از آن‌ها قدردانی کرد.

کندی با تمرکزی که یافت تصمیم نهایی خود را اعلام کرد. در پیام خود در شب 22 اکتبر 1962 آماده باش نیروهای آمریکایی را اعلام و حرکت کلیه کشتی‌های شوروی به مقصد

کوبا را ممنوع اعلام کرد. وی همچنین از نیکیتا خروشچف رهبر اتحاد شوروی خواست موشک‌ها را تحت نظارت سازمان ملل، از کوبا خارج کند.

با پذیرش درخواست کندی از سوی کرم‌لین در 28 اکتبر بحران موشکی کوبا که جهان را تا آستانه جنگ اتمی پیش برد، پایان یافت و در مقابل، ایالات متحده نیز موشک‌های اتمی خود را از ترکیه خارج کرد.



جان اف کندی؛ رئیس جمهور وقت آمریکا

کندی به عقب‌نشینی جهانی از یک فاجعه عظیم هسته‌ای کمک کرد. نه از طریق نمایش قدرت ضرب و شتم و نه از طریق پرخاشگری، بلکه با یافتن زمان و مکانی برای سکون، بهترین گزینه‌ها را بررسی کرد و عاقلانه‌ترین مسیر را برگزید.

حضور داشته باشید

و ورودی‌های زندگی خود را محدود کنید

در سال 2010 در موزه هنرهای مدرن نیویورک، هنرمند ماریا آبراموویچ، سکون را به شاهی از استقامت تبدیل کرد. در طول 7 روز به مدت 750 ساعت او نشسته و ساکت، توانسته بود کاملاً در لحظه حضور داشته باشد. او آرامش خود را با افراد بسیاری که برای بازدید او آمده بودند، به اشتراک گذاشت.

او آثارش را با بدن خود اجرا می‌کرد. ماریا قدرتی از سکون را برای همه به نمایش گذاشت. هر روز مردم به نمایشگاه می‌آمدند و او را می‌دیدند بدون اینکه تکان بخورد. او می‌دانست که اگر تکان بخورد بازدید کنندگان می‌فهمند که

خسته شده است. به همین دلیل سعی می‌کرد در لحظه
فعلی متمرکز شود.

پیام اصلی اینجاست:

حضور داشته باشید

و ورودی‌های زندگی خود را محدود کنید.

بازدیدکنندگانی که در سالن در کنار هم نشسته بودند، اجرای
ماریا را قدرتمند دانستند. برخی نیز گریه می‌کردند چون
می‌دانستند انجام این کار واقعاً سخت است.



مارینا ابراهیموویچ؛ هنرمند یوگوسلاوی

متأسفانه امروزه ما تلاش می‌کنیم تا از لحظات ارزشمند خود خارج شویم، انگار یاد گرفتیم که به جای لذت بردن از غروب خورشید، از آن عکس بگیریم. لذت هر چیزی در لحظه بودن آن چیز است وقتی نتوانیم در زمان خودش از آن لذت ببریم، داشتن میلیون عکس با کیفیت بالا نمی‌تواند شادی واقعی را به ما هدیه کند. حتی هنگامی که ایستاده‌ایم تا نمایش ماریا را نگاه کنیم و از آن لذت ببریم، دائم موبایل خود را چک می‌کنیم.

در قرن حاضر ما از طریق انبوهی از اطلاعات، بمباران می‌شویم. تلاش می‌کنیم همیشه در دانستن آن اطلاعات در صف اول باشیم. هر روز خبرهای آنلاین را نگاه می‌کنیم آن هم نه برای یک بار بلکه چندین بار در روز، منتظریم تا آخرین به روزرسانی‌ها را دریافت کنیم و یا می‌خواهیم که زندگی اجتماعی قوی در دنیای مجازی داشته باشیم. شاید فکر می‌کنیم که کار فوق العاده‌ای انجام می‌دهیم از اینکه دائم «متصل و آنلاین» هستیم، اما باید بدانید که این توهمی بیش نیست.

شاید شما هم باید شیوه ناپلئون را در پیش بگیرید. این ژنرال بزرگ به صورت عمدی نامه‌های خود را دیر پاسخ

می‌داد. به وزیر امور خارجه خود گفت که سه هفته صبر کرده و بعد هر نامه‌ای را باز کند. به این طریق او به راحتی می‌توانست همه نامه‌ها را با آرامش و خونسردی بیشتری پاسخ دهد.

شاید بگویید که کار ناپلئون مثل افراد سهل انگار است. اما این روشی خردمندانه بود. چون او توانایی کنترل ورودی اطلاعات و نامه‌های خود را به دست گرفته بود. به پیروان خود گفته بود هرگز او را با خبرهای خوب او را بیدار نکنند و اگر خبری بد است باید سریع او را در جریان بگذارند، چون در خبرهای بد زمانی برای از دست دادن وجود ندارد.

بنابراین شما هم برای خودتان استانداردهایی را تعیین کنید. برای جلوگیری از تماس‌های اضافی از «مزاحم نشو» استفاده کنید. افرادی که دائم برای شما انواعی از مزاحمت‌ها را ایجاد می‌کنند، کنترل کنید. اعلان ایمیل خود را خاموش کنید و برای چک کردن آن زمان‌های به خصوصی را تعیین کرده و خارج از زمان پوشه ایمیل خود را باز نکنید. ورودی‌های بی پایان و سر و صداهای اضافی را مسدود کنید تا بتوانید به آرامش برسید.

روزنامه‌نگاری می‌تواند به شما کمک کند تا عمیقاً روی زندگی خود تأمل کرده و به روشنی فکر کنید

در 12 ژوئن 1942، آن فرانک (نویسنده یهودی - آلمانی متولد شهر فرانکفورت بود که پس از مرگش به واسطه چاپ دفترچه خاطرات روزانه‌اش «خاطرات یک دختر جوان» شهرت جهانی پیدا کرد) برای اولین بار در دفتر خاطرات خود چیزی نوشت. او نوشت که امیدوار است بتوانید همه چیز را در دفتر خاطراتش بنویسید و این موضوع باعث آرامشش شود. البته 24 ساعت بعد خانواده آن مجبور شدند تا از دست نازی‌ها پنهان شوند.

اما آن همچنان به نوشتن ادامه داد. این کار به او بینش عمیقی می‌داد تا بتواند به آرامش برسد. حتی اگر شرایط او و خانواده‌اش سخت هم بود، او این عادت را ترک نمی‌کرد. او کشف کرد که نوشتن می‌تواند راهی برای تماشای خود باشد که گویی یک غریبه هستید و با این کار چشم اندازی تازه به خودتان می‌دهید. او یک بار نوشت: «اگر همه نجیب باشند و بتوانند در پایان روز رفتارهای خود را مورد ارزیابی قرار دهند، آن وقت می‌توانند روز بعد اعمال بهتری را انجام دهند».

پیام اصلی اینجاست: روزنامه‌نگاری می‌تواند به شما کمک کند تا عمیقاً روی زندگی خود تأمل کرده و به روشنی فکر کنید.

البته آن فرانک، اولین کسی نبود که متوجه این موضوع شد. به عنوان مثال، دوست فیلسوف باستانی ما، سنکا، هر شب در مجله خود می‌نوشت: «هیچ چیز نمی‌تواند کسی را نجات دهد. ما باید حقایق را بنویسیم و با آن رو به رو شویم تا بتوانیم به آرامی بخوابیم».



آنه فرانک؛ نویسنده‌ی آلمانی

تاریخ مملو از روزنامه‌نگاران برجسته دیگر، از جمله اسکار وایلد، ملکه ویکتوریا، قهرمان تنیس مارتینا ناواتیلاوا و شاوون گرین، ستاره بیسبال است. به همین دلیل جای تعجبی ندارد که روزنامه‌نگاری می‌تواند زندگی ما را بهبود ببخشد.

مطالعات نشان داده است که نگه داشتن یادداشت‌های شخصی، به احیای زندگی افراد پس از وقایع آسیب‌زا کمک می‌کند. همچنین یک مطالعه در دانشگاه آریزونا نشان داد که افراد بعد از طلاق وقتی وقایع زندگی خود را بنویسند، آسان‌تر از دیگران می‌توان بحران جدایی را از سر بگذرانند. بنابراین برای کاهش سر و صداهای زندگی روزمره و تمرکز بر روی مهم‌ترین بازتاب‌های هر روز، سعی کنید قلم و کاغذ را بردارید و شروع به نوشتن کنید. می‌توانید این کار را با پرسیدن چند سؤال از خودتان آغاز کنید، به این ترتیب می‌فهمید که در کدام قسمت زندگی‌تان باید تغییرات بیشتری را اعمال کنید.

- چرا من امروز در مورد فلان موضوع، کار کردم؟
- چرا من باید به دنبال تحت تأثیر قرار دادن همکارانم باشم؟

- مشکلات امروز چگونه شخصیت من را آشکار می‌کند؟
وقتی بتوانید به این دست از سؤالات پاسخ‌های
قانع‌کننده‌ای بدهید می‌توانید از امر نوشتن بهترین و
بیشترین بهره را ببرید.

شاید بپرسید که بهترین راه برای یک شروع خوب
چیست؟ چگونه، کی و کجای آن اهمیتی ندارد. آنچه واقعاً
مهم است، ایجاد یک لحظه آرام برای از بین بردن نگرانی‌ها
و دغدغه‌های درونی از طریق نوشتن است. زمانی که در
اتوبوس نشسته‌اید و یا هنگامی که منتظر آماده شدن قهوه
خود هستید، می‌توانید اندکی را برای نوشتن وقت بگذارید
تا نتایج خارق‌العاده آن را در زندگی خود لمس کنید.

پرورش سکوت به شما کمک می‌کند تا واقعاً بشنوید

زندگی پُر از سر و صداست. ماشین‌ها بوق می‌زنند، اعلان‌ها
آهنگ می‌نوازند و بسیاری از ما برای اینکه از این سر و
صداها خلاص شویم، با گذاشتن هدفون روی گوش سر و
صدای تازه‌ای را تولید می‌کنیم. با صدا به جنگ صدا می‌رویم
و این داستان انگار هرگز تمامی ندارد.

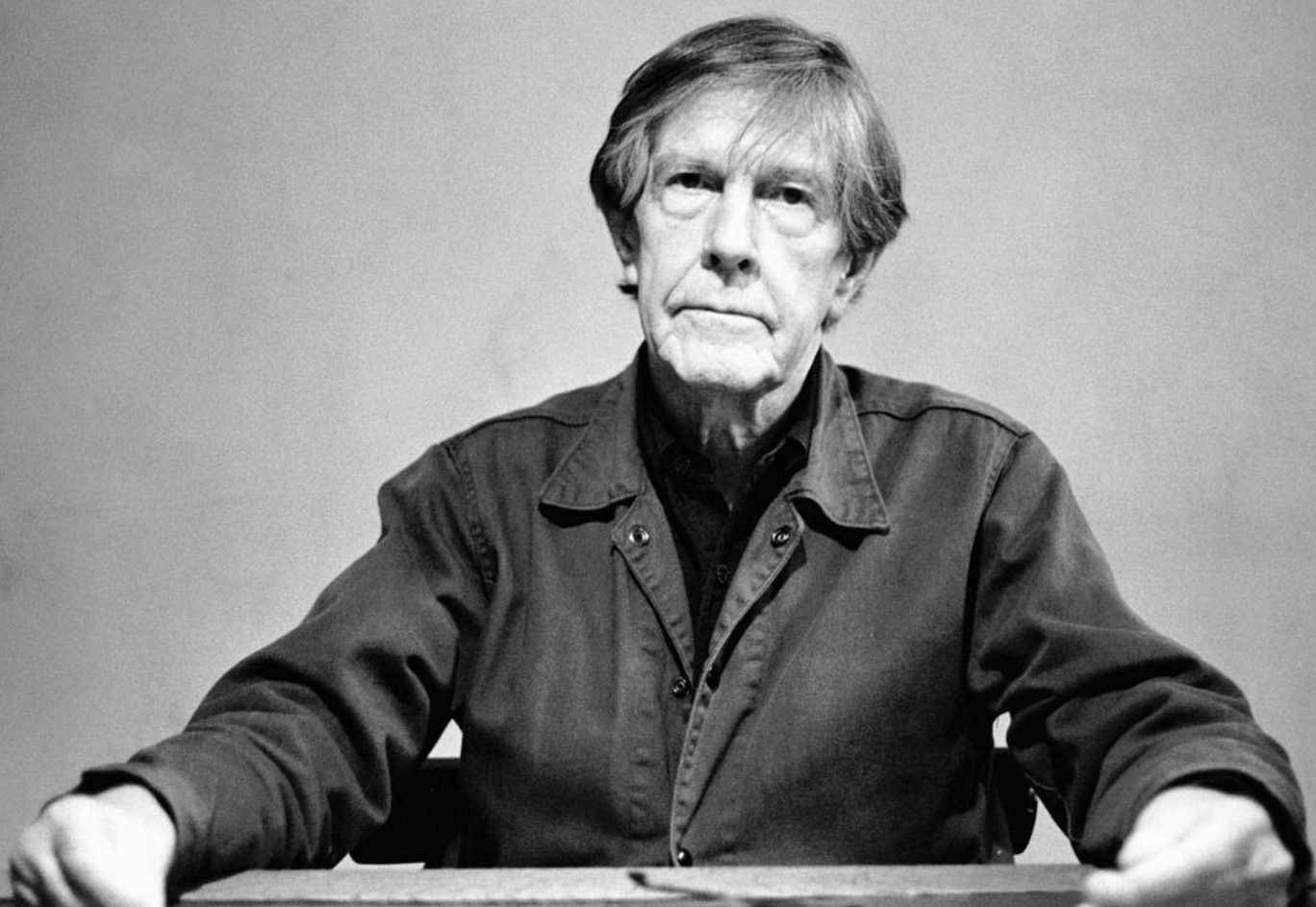
پیام اصلی اینجاست:

پرورش سکوت به شما کمک می‌کند تا واقعاً بشنوید

ما عادت کرده‌ایم که خودمان را به زمین و زمان بزنیم تا به سمت سر و صدا حرکت کنیم. مثلاً فیلم‌ها وحشتناک را به خاطر صداهای خاصی که دارد تماشا می‌کنیم و یا به جای اینکه از خلوت و سکوت ایجاد شده استفاده کنیم پادکست گوش می‌دهیم. اما چرا به جای اینکه همه عوامل حواس پرتی را کنار بگذاریم و برای یک لحظه هم که شده از سکوت استفاده کنیم، باز به طرف سر و صدا می‌رویم؟

جان کیج، آهنگساز معروف از سکوت به عنوان ثروت یاد می‌کند و می‌گوید که باید در ایالت متحده یک روز را به نام روز ملی آرام نامگذاری کنیم. او به عنوان برترین آهنگساز تاریخ بعد از جنگ جهانی دوم شناخته شده است. مشهورترین اثر کیج «چهار دقیقه و سی و سه ثانیه» نام داشت. در این اثر، نوازنده یا نوازندگان، بدون نواختن حتی یک نت، این زمان را روی صحنه در سکوت می‌گذرانند و حاضران در سالن را به شنیدن صداهای درون سالن دعوت می‌کردند.

در زمان اجرای این موسیقی بی صدا، حاضران توانستند صدای باد در بیرون از سالن و صدای برخورد قطرات باران با شیشه‌ها را بشنوند. پس از اجرا کیج به نکته مهمی اشاره کرد و گفت: سکوت واقعاً وجود ندارد و آن چیزیکه ما از آن به عنوان سکوت یاد می‌کنیم، چیزی نیست که واقعاً ساکت باشد. زیرا در سکوتی که به دنبال آن هستیم هم پُر از صداهای تصادفی است. کیج فهماند که وقتی آگاهانه گوش دهیم می‌توانیم سکوت را پیدا کنیم.



جان کیج؛ آهنگساز معروف آمریکایی

رن‌دال استوت‌من، متخصص رهبری، که با مدیر عاملان و رهبران وال استریت همکار می‌کند، کشف کرد که رهبران بزرگ این کمپانی از حداقل سر و صداهای موجود در محیط کار مثل فعالیت‌هایی مانند دوچرخه سواری، شنا و یا دویدن لذت می‌برند. در واقع این رهبران بدون اینکه از سر و صداهای محیط کار فرار کنند، از آن لذت می‌برند و می‌توانند روز خود را شارژ کنند.

اندازه‌گیری صداها به ما کمک می‌کند تا آگاهی عمیق‌تری از آنچه که در اطرافمان است داشته باشیم. مثل شنیدن برخورد قطرات باران با پشت بام. سکوت به معنای واقعی خودش مقداری از سر و صداها را به همراه دارد. اما ما باید شنیدن خود را آگاهانه و هدفمند کنیم و تا جایی که می‌توانیم در محیط‌هایی فعالیت کنیم که به طور خودکار از حداقل سر و صدا برخوردار هستند.

ما می‌توانیم واقعاً خوشحال باشیم اگر که روح‌های مسالمت آمیز و همچنین روح‌های آرامی در درون خود داشته باشیم

تایگر وودز قهرمان گلف آمریکا است. او زمانی در تاریخ ژوئن 2008 توانست چهاردهمین پیروزی خود را در لیگ برتر به دست آورد. برخی این پیروزی تایگر را به عنوان یکی از بهترین پیروزی‌های ورزشی قلمداد می‌کنند. از همه مهم‌تر این بود که تایگر این پیروزی را در حالی به دست آورد که پایش از دو ناحیه آسیب زیادی دیده بود.

اما پیروزی او، با انتشار عکس‌های غیر اخلاقی‌اش، به پایین‌ترین حد ممکن سقوط کرد. زندگی مخفی وودز در معرض دید عموم قرار گرفت و عواقب بدی را برای حرفه‌اش ایجاد کرد. او بیش از ده سال در حاشیه ماند و نتوانست آنطور که باید به موفقیت برسد.

پیام اصلی در اینجا است: ما فقط زمانی می‌توانیم خوشحال باشیم که دارای روح‌های صلح‌آمیز و همچنین ذهن‌های آرام باشیم.

همانطور که تیک نات هان، راهب ویتنامی می‌گوید: «اگر چه سطح اقیانوس ممکن است صاف و آرام به نظر برسد، اما در اعماق آن همه چیز در جریان است». این راهب برای توانایی یافتن سکون و آرامش در لحظه استرس، معروف

شده بود. در واقع تایگر هم از این تکنیک استفاده کرد تا بتواند دوباره به موفقیت برسد.

جای تعجبی ندارد وقتی بفهمید که چگونه تایگر وودز قهرمان شد. پدر تایگر عضو ارتش بود و به عنوان یک گلف باز آماتور کار می‌کرد. به همین دلیل وقتی وودز در حال تمرین بود او را با القاب مختلفی از جمله «مادر بزرگ» صدا می‌زد. مادرش هم او را تهدید می‌کرد اگر در زمین بد بازی کند و باعث خجالت والدینش شود او را کتک خواهد زد. در واقع وودز مثل یک قاتل خونسرد در زمین بازی حاضر می‌شد. می‌دانست که اگر ببازد باید پاسخگو باشد. این سبک تربیتی باعث شد تا وودز قهرمان بازی‌های گلف شود. اما روحش از این قضیه خوشحال نبود. همین موارد او را به رسوایی اخلاقی کشاند.

وودز در زمانی متوجه شد هر چقدر هم که گذشته تاریک باشد باز هم نباید روی زندگی ارزشمند خود و آرامش آن ریسک کند. او فهمید که دروغ گفتن به خودش را باید به پایان برساند. داستان وودز به ما نشان می‌دهد هر چقدر هم موفق باشیم اما روحمان آسیب دیده باشد و فکری به

حال ترمیمش نکنیم، موفقیت‌های پی در پی هیچ ارزشی نخواهد داشت.



تایگر وودز؛ از موفق‌ترین گلف‌بازان تاریخ

همانطور که می‌دانیم آرامش برای کارآمدتر شدن در تجارت و یا ورزش مفید است. از این رو خوشبختی و موفقیت ما در زندگی به آرامش روحی‌مان بستگی دارد. اگر بتوانیم روح خود را بعد از سختی‌های گذشته صیقل دهیم، آن وقت است که زندگی ما معنا پیدا می‌کند. وگرنه سکوتی که در

قلبش خشم و نفرت نهفته است، هیچ فایده‌ای نخواهد داشت.

غلبه بر امیال و پذیرفتن به اندازه کافی، به شما امکان می‌دهد که محتاطانه زندگی کنید

همه رفتارهای جان‌کننده در جریان بحران موشکی کوبا، ایده‌های سکون او را نشان نداد. در یک مقطع، در آستانه نبرد نیروهای آمریکایی با نیروهای شوروی، کندی با یک دانش‌آموز 19 ساله از کالج ویتون، در هتلی در نزدیکی کاخ سفید دیدار و گفت و گو کرد. قدرتمندترین مرد جهان به دلیل خواسته‌ها و امیال خود در بحرانی‌ترین زمان ممکن، گمراه شد.

اگر فکر می‌کنید که صدا به اندازه کافی موضوع مهمی نیست، یک لحظه فکر کنید که چقدر به طرف امیان خود کشیده می‌شوید. امیالی چون ملاقات با یک فرد زیبا، خرید آخرین مدل از گوشی آیفون، دستیابی به قدرت و... مثل طعمه برای ما عمل می‌کند و ما هم معمولاً جذب آن طعمه می‌شویم و به راحتی آن را شکار می‌کنیم.

پیام اصلی در اینجا است: غلبه بر امیال و باور به اینکه شما به اندازه کافی دارید، این امکان را برایتان فراهم می‌کند که زندگی پر محتوایی داشته باشید.

اگر بیش از حد به سمت خواسته‌هایمان هدایت شویم، دستیابی به قناعت واقعی برایمان سخت‌تر خواهد شد. این امر به این دلیل است که خواسته‌های سطحی، برخلاف آنچه منجر به دستیابی به اهداف بهتری می‌شود، معمولاً با هزینه‌های زیادی همراه است. فیلسوف یونانی اپیکوروس هر وقت بین خواسته‌های واقعی و امیال خود قرار می‌گرفت چنین استدلالی را برای خود طراحی کرده بود. اپیکوروس هر وقت احساس می‌کرد که با یک تمایل جدید رو به رو شده است از خود می‌پرسید: اگر واقعاً آنچه را که می‌خواهم به دست بیاورم چه احساسی پیدا خواهم کرد؟

پرسیدن این سؤال از خودتان به شما کمک می‌کند تا روی وضعیت خود تمرکز کنید. نه بر احساس گناه و یا هیجان‌های زودگذر. درواقع به جای تمرکز بر شیرینی هر چیزی بر روی خود آن چیز تمرکز می‌کنید که آیا واقعاً به آن نیازی دارید یا نه.

هنگامی که یاد گرفتید که خواسته‌های خود را کنترل کنید. می‌توانید با پذیرفتن اینکه به اندازه کافی دارید، یک قدم مهم را برای یافتن آرامش خود بردارید.

کورت وونگوت و جوزف هلر، در یک مهمانی بزرگ در کاخ یک فرد میلیاردی شرکت کردند. وونگوت از دوستش پرسید که چگونه این فرد به چنین درآمدی رسیده است؟ هلر پاسخ داد که این فرد میلیاردر از زندگی خود و دارایی‌اش راضی است. معنای حرف هلر این بود که او از آنچه به دست آورده بود راضی است. این پذیرش کافی می‌تواند یک چیز زیبا در پشت سر خود داشته باشد و آن این است که فرد خود را از مقایسه با دیگران رها کرده و همین امر باعث شده به آرامش برسد.

بنابراین اگر فکر می‌کنید بنده و برده امیال خود شده‌اید به یاد سخن هلر بیفتید که آرامش واقعی شما در رها کردن و پذیرفتن است. البته معنای حرف ما این نیست که دست از تلاش برای بهتر کردن زندگی خود بردارید، منظور ما این است که برای خودتان زندگی کنید و اجازه ندهید هیچ جریانی ریتم عادی زندگی‌تان را بر هم بریزد مگر اینکه به پیشرفت شما کمک کند.

استحمام در زیبایی می‌تواند به آرامش و پاکسازی شما کمک کند

در 23 فوریه 1994، آن فرانک به همراه پیتر، پسری که با آن‌ها زندگی می‌کرد، به اتاق زیر شیروانی رفتند. در آنجا روی زمین نشستند. خانواده آن در زیرزمین مخفی شده بودند. پنجره‌ای که در اتاق زیرشیروانی قرار داشت دنیا آن طرف آزادی را به آن‌ها نشان می‌داد. آسمانی آبی روشن، درخت شاه بلوط و پرندگانی که غرق در آواز و پرواز بودند توجه آن فرانک را به خود جلب کرده بود. او در دفتر خاطرات خود نوشت: «تا زمانی که پنجره اتاق زیرشیروانی و آسمان آبی وجود دارد، چیزی نمی‌تواند او را ناراحت کند».

پیام اصلی اینجا است: غرق شدن در زیبایی می‌تواند به آرامش و پاکسازی شما کمک کند

آن فرانک نوشت: «حتی در بدبختی هم زیبایی وجود دارد و اگر شما به دنبال آن باشید می‌توانید خوشبختی را پیدا کنید».

شاید شما این اصطلاح را نشنیده باشید، اما درمانی به نام شیرین یوکو یا «حمام جنگل» وجود دارد که مردم ژاپن برای

بهبود بخشیدن به مشکلات روحی خود از آن استفاده می‌کنند. همانطور که قبلاً هم گفتیم کندی با رفتن به باغ توانست راهی برای سکوت و آرامش در حین بحران موشکی کوبا به دست آورد.

البته شاید این امکان همیشه برای ما وجود نداشته باشد که به حمام جنگل برویم، شاید در محل سکونت ما باغ و یا جنگلی وجود نداشته باشد. به خصوص برای کسانی مثل ما که در شهرهای مدرن زندگی می‌کنیم این مهم سخت‌تر است. اما اگر بتوانیم به جلوه‌های کوچکی از زیبایی‌های اطرافمان توجه کنیم، آن وقت می‌توانیم آن را در هر جایی پیدا کنیم.

این مورد برای فیلسوف و امپراتور رومی مارکوس اورئلیوس نیز همین بود. مارکوس که معمولاً به عنوان یک فرد افسرده دیده می‌شد، به دنبال زیبایی‌های کوچک اطرافش گشت و درباره آن‌ها شروع به نوشتن کرد.. برش‌های نان و ترک‌ها آن چشم مارکوس را به خود روشن می‌کرد و باعث می‌شد که اشت‌های ما نیز برانگیخته شود.

مارکوس حتی توانست زیبایی را در مرگ هم پیدا کند. او نوشت: «زمانش که شد ما باید، با کمال میل پذیرای استراحتگاه نهایی خود باشیم و از درخت زندگی که باعث شده ما مثل یک زیتون رسیده به نظر برسیم، تشکر کنیم».

مهم نیست که کجا زیبایی و آرامش را پیدا می‌کنید، از آن فرانک و مارکوس الهام بگیرید و به سادگی متوجه زیبایی‌های اطراف خود شوید. آرامش و سکوتی که در آن جا پیدا می‌کنید ممکن است در زندگی اکثر افراد به عنوان یک پدیده قابل تقدیر باشد. اما یک عرصه غیر قابل توصیف از هر زیبایی در جهان وجود دارد که شما باید سعی کنید به آن برسید.



مارکوس اورئلیوس؛ از محبوب‌ترین امپراتوران رم و از رواقیون مطرح

فعالیت بدنی برای سکون مهم است و پرورش سرگرمی، مکان خوبی برای شروع است

طبق استانداردهای هر کسی، زندگی وینستون چرچیل بسیار مولد بود. وی برای پارلمان انگلیس انتخاب شد. در طول شش دهه و نیم به کار خود در دولت ادامه داد. وی به عنوان نخست وزیر در زمام جنگ انگلستان، به شکست نازیسم کمک کرد. او همچنین بیش از 40 کتاب نوشت و در طول زندگی طولانی و پُر کار خود بیش از دو هزار سخنرانی موفق را به پایان رساند.

ممکن است چرچیل آخرین شخصی باشد که از او انتظار سکوت را داشته باشیم. اما در زندگی او کیفیت به وفور یافت می‌شد چون او توانسته بود به روشی خاصی برسد که در آن صلح و آرامش را در زندگی‌اش رقم بزند و آن چیزی نبود جز مراقبت از جسم.

پیام اصلی اینجاست: فعالیت بدنی برای سکون مهم است
و پرورش سرگرمی مکان خوبی برای شروع است

شاید برایتان جای تعجب داشته باشد که چرچیل از چه روشی برای رسیدن به سلامتی و سکون استفاده می‌کرد. در منشور کاری‌اش او بخش مهمی را به فعالیت‌های ساختمانی اختصاص می‌داد. او از آجر کاری استفاده می‌کرد. آموزش این کار را توسط دو تن از کارمندان‌شان که به بنایی وارد بودند و کار ساخت و ساز املاک او را انجام می‌دادند، آموخت. ملات درست کردن، جمع آوری و چیدن آجرها روند مراقبتی او از خودش بود.



وینستون چرچیل؛ نخست وزیر سابق بریتانیا

چرچیل در نامه‌ای در سال 1927 به نخست وزیر وقت، استنلی بالدوین نوشت: «این ماه برای من درخشان بود و توانستم آن را به خوبی بگذرانم. در کنار انجام وظایفم به عنوان نخست وزیر، 2000 کلمه در روزنامه نوشتم و توانستم بیش از 200 آجر را روی هم سوار کنم».

ماری، دختر چرچیل می‌گوید: «آجر کاری و نقاشی برای پدرم فقط یک سرگرمی نبود. آن‌ها پادزهرهایی اصلی او برای افسردگی و بیماری پدر بود. هر دو فعالیت به او امکان فرار فکری و از همه مهم‌تر فرصتی برای انجام فعالیت‌های بدنی را می‌داد». پرورش ذهن و بدن می‌تواند گامی بزرگ در جهت تبدیل شدن به انسانی قدرتمند باشد.

ویلیام گلادستون، نخست وزیر دوره ویکتوریا درختان را قطع می‌کرد، جان کیج قارچ جمع آوری می‌کرد و سیمون بولیوار می‌رقصید. هر کدام از این افراد راهی برای فعالیت‌های بدنی خود پیدا کرده بودند.

بنابراین در نظر بگیرید که چه فعالیت‌های بدنی می‌تواند شما را از فشارهای کار یا زندگی رهایی بخشد. البته هر

چیزی که انتخاب می‌کنید سعی داشته باشید تا به دیگران و طبیعت آسیبی وارد نکنید.

در آغوش گرفتن خواب و اعتدال، به شما کمک می‌کند تا بهترین حالت خود را حفظ کنید

اگرچه چرچیل شادی را در جا به جایی آجرهای املاک خود کشف کرد، اما کوبا جایی بود که او توانست مهم‌ترین کشف زندگی خودش را انجام دهد. این یک استراتژی نظامی و یا جنگی نبود، بلکه قدرت انرژی بخش خواب بود.

مطمئناً مراقبت جسمی از خودمان به معنای فعال بودن و یافتن راه‌هایی برای تقویت و غنی‌سازی خودمان است. اما تمرکز ما باید بیشتر بر روی فعالیت‌های آسان باشد، طوری که بتوانیم آن را در محل کار خود اجرا کنیم. وکلا، پزشکان، بانکداران و افراد در سایر مشاغل همیشه می‌گویند که هر چقدر هم کار داشته باشند، در هنگام خواب، ممکن است آن را به تعویق بیندازند و زمان خواب خود را تغییر دهند.

اما چرچیل اینگونه نبود. او هر چقدر هم که فعال بود از قدرت ساده و مرموز خواب غافل نمی‌شد. او معتقد بود خواب چیزی است که باید از آن محافظت شود زیرا به ما

این امکان را می‌دهد که عملکردهای زندگی شخصی و کاری خود را بهبود ببخشیم.

پیام اصلی در اینجاست: در آغوش گرفتن خواب و اعتدال به شما کمک می‌کند تا در بهترین وضعیت خود باشید

آندرس اریکسون، روانشناس مطرح، در مورد وضعیت خواب ویولون‌زن‌ها تحقیق کرد و به این نتیجه رسید که آن‌ها هر شب به طور متوسط هشت و نیم ساعت می‌خوابند. آن‌ها کمتر از سایر نوازنده‌ها در طول روز چرت می‌زنند.

خواب، بیشتر از مزایای فیزیولوژیکی، بر روی فرد و امور زندگی او تأثیر می‌گذارد. شما باید هنگامی که زمان خواب فرا می‌رسد هر کاری که در حال انجام آن هستید را متوقف کنید و کمی بخوابید. این آغوش خواب مسیری عالی برای رسیدن به اعتدال و سکون را برای شما فراهم می‌کند.

متأسفانه برخی از مردم فکر می‌کنند که با کار زیاد می‌توانند به مسیر موفقیت و آرامش برسند. شاهزاده آلبرت، شوهر ملکه ویکتوریا در قرن نوزدهم میلادی یک نمونه برجسته از این افراد بود. شاهزاده آلبرت علاوه بر مسئولیت‌های خود به عنوان یک شاهزاده با شرکت و برگزاری جلسات متعدد،

برگزاری نمایشگاه‌های بزرگ، برگزاری جشن‌های امپراتوری انگلستان و غیره خود را خسته می‌کرد. مدتی بعد به خانواده خود گفت که احساس می‌کند در حال مرگ است. این اتفاق هم افتاد. زمانی که شاهزاده فوت کرد پزشکان اعلام کردند که او با کار بیش از حد به سلامتی خود آسیب جدی وارد کرد و بدنش تحمل این همه کار اضافی را نداشت.



شاهزاده آلبرت و ملکه ویکتوریا

بسیاری از ما امروزه احساس می‌کنیم که باید دائم در فعالیت باشیم. با اولین اعلان به سراغ گوشی خود می‌رویم تا پیام‌ها را سریع جواب دهیم، هنگام خواب به خود می‌گوییم چند

دقیقه بیشتر بیدار می‌مانم تا کمی دیگر از یک پروژه را به پایان برسانم.. این داستان همیشه و در هر حالی برای انسان‌های قرن بیست و یک وجود دارد.

متوقف شوید، در جایی سعی کنید محدودیت‌هایی را برای خود در نظر بگیرید. اعتدال را در آغوش بگیرید. فراموش نکنیم که بدنمان هدیه‌ای ارزشمند است که باید از آن محافظت کنیم. به سلامتی جسم، روح و روان خود توجه داشته باشید تا بتوانید سکوت را پرورش دهید. شما می‌توانید قدرت آن را در زندگی خود پیدا کنید. از سرعت هر چیزی در زندگی خود بکاهید، مطمئن باشید اینگونه نتایج بهتر و سریع‌تری به دست خواهید آوردید.

پیام اصلی کتاب

یک کیفیت اصلی وجود دارد که توسط افراد بزرگ به اشتراک گذاشته شده است: توانایی استراحت کردن حتی در زمانی که در همه جا هرج و مرج وجود دارد. همه ما می‌توانیم از آرامش بیشتر، از تمرکز بیشتر در لحظه‌های پُر استرس و در مواقع دشوار بهره‌مند شویم. وقتی سکون را پیدا می‌کنیم می‌توانیم به جای بهره‌گیری از دنیای پُر تلاطم، کنترل بهتری بر تصمیمات زندگی خود داشته باشیم.

SookhteJet.com

مشاوره عملی

از وسایل اضافی خود خلاص شوید:

ما عاری از هرگونه وسایلی به دنیا می‌آییم و سپس شروع به جمع‌آوری اسباب و وسایل می‌کنیم. حقیقتاً به چه مقدار از این همه وسایلی که دور خود جمع کرده‌اید، نیاز دارید؟ شاید بگویید برای یک زندگی غنی همیشه وسایلی مورد نیاز است. اما باید بدانید که زندگی غنی با ابزار و لباس‌های گران قیمت به وجود نمی‌آید. پس لطفاً چند کیسه زباله بردارید و شروع به پُر کردن آن کنید.

همانطور که وسایل اضافی زندگی خود را دور می‌ریزید، به ذهنتان نیز رجوع کنید. ذهن ما نیز محل زندگی افکارمان است. پس خوب بررسی کنید و هرگونه فکر اضافی و بی اهمیت را از مغزتان بیرون کرده تا بتوانید جایی برای سکون پیدا کنید.