

دانلود کتاب



راهبی که فراریش را فروخت

نویسنده : رابین شارما

عنوان کتاب: راهبی که فراری خود را فروخت

نویسنده: رابین شارما

راهبی که

اتومبیل فراری

خود را فروخت

حکایتی درباره این که چگونه آرزوهای خودتان را تحقق ببخشید و به سرنوشت اصلی

خودتان دست یابید.

رابین.اس.شارما

فهرست مطالب

فصل اول: بیداری از خواب غفلت

فصل دوم: ملاقات کننده‌ای اسرارآمیز

فصل سوم: تحول معجزه‌آسای جولیان منتل

فصل چهارم: دیداری سحرآمیز با خردمندان سرزمین شیوانا

فصل پنجم: شاگرد معنوی خردمندان

فصل ششم: خرد تحول شخصی

فصل هفتم: شگفت‌انگیزترین باغ

فصل هشتم: روشن کردن آتش درون‌تان

فصل نهم: هنر باستانی خود رهبری

فصل دهم: قدرت نظم و انضباط

فصل یازدهم: ارزشمندترین دارایی

فصل دوازدهم: هدف نهایی زندگی

فصل سیزدهم: اصلی جاودان برای سعادت همیشگی

فصل اول: بیداری از خواب غفلت

درست وسط سالن دادگاه از حال رفت. او یکی از بهترین وکلای دادگستری کل کشور بود. او همچنین به خاطر کت و شلوارهای ایتالیایی سه هزار دلاری و سلسله پیروزی‌های حقوقی و قضایی‌اش مشهور بود. آن‌جا ایستاده بودم و به دلیل شوک عصبی ناشی از اتفاقی که لحظاتی پیش شاهدش بودم، قادر به حرکت کردن نبودم. جولیان منتل^۱ معروف به قربانی ساده‌ای تبدیل شده بود و مانند نوزادی ناتوان روی زمین دست و پا می‌زد. او مانند فردی دیوانه می‌لرزید و عرق کرده بود.

به نظر همه چیز به حالت آهسته به حرکت در آمده بود. دستیار او با حالتی پُراحساس فریاد می‌زد: «خدای من! جولیان دچار مشکل شده است!» به نظر خانم قاضی وحشت کرده بود و به سرعت چیزی زیر لب در تلفن خصوصی‌اش گفت. او این تلفن را برای مواقع اضطراری در آن‌جا قرار داده بود. من با حالتی بهت‌زده و سردرگم آن‌جا ایستاده بودم. خواهش می‌کنم نمیر، دیوانه. هنوز واسه تو خیلی زود بخوابی بمیری. نباید این‌طوری بمیری.

¹ Julian Mantle

مأمور حفظ نظم دادگاه که تا لحظاتی پیش مانند فردی مومیایی شده در جایش ایستاده بود، ناگهان به سرعت جلو آمد و شروع به انجام باز جان بخشی قلب و ریه قهرمان حقوقی کرد. قهرمانی که اکنون نقش بر زمین بود. خانم دستیار جولیان کنارش روی زمیزانو زده بود. موهای بلند و طلایی اش روی صورت قرمز جولین افتاده بود و کلمات محبت آمیزی را به او می گفت؛ کلماتی که جولیان به طور مشخص قادر به شنیدن آنها نبود.

آشنایی من و جولیان به هفده سال پیش برمی گشت. اولین بار زمانی او را دیدم که دانشجوی جوانی در رشته حقوق بودم و یکی از شرکای او مرا به عنوان محقق برای فصل تابستان استخدام کرده بود. در آن زمان او همه چیز داشت. او وکیل دادگستری باهوش، خوش قیافه و نترسی بود که رؤیاهای بزرگی در سر داشت! جولیان ستاره جوان و حسابی پُرسود آن شرکت حقوقی بود. هنوز به یاد دارم که شبی دیروقت از کنار دفتر مجلل او رد می شدم و پنهانی به جمله ای که او در قابی زیبا، نگاهی انداختم. جمله ای از وینستن چرچیل که اطلاعات زیادی را درباره شخصیت جولیان نشان می داد:

شکی ندارم که ما اربابان سرنوشت خود هستیم، و مأموریتی که پیش
روی ما قرار دارد، بیش از توان و قابلیت ما نیست؛ دردها و سختی‌ها
ورای پایداری من نیست. مادامی که به آرمان خودمان باور داشته
باشیم و از اراده‌ای تسخیرناپذیر برای پیروزی برخوردار باشیم، پیروزی
و موفقیت از آن ما خواهد بود.

و این درست بیانگر شخصیت جولیان بود. او مردی سرسخت و پُرتلاش بود و حاضر بود هجده
ساعت در روز کار کند تا به موفقیت‌هایی برسد که به نظر خودش در سرنوشتش رقم خورده
بودند. شایعاتی را شنیده بودم که پدربزرگ جولیان سناتوری بسیار معروف و پدرش هم
قاضی بسیار محترمی در دادگاه فدرال بوده‌اند. کاملاً مشخص بود که از خانواده‌ای
ثروتمندآمده است و انتظارات زیادی از او انتظار می‌رفت؛ انتظاراتی که روی شانه‌های او با
کت آرمانی^۲ سنگینی می‌کردند. البته باید به نکته‌ای اقرار کنم: او به شیوه کاری خودش عمل
می‌کرد. او مصمم بود تا کارها را به روش خودش انجام دهد و دوست داشت در مورد چیزها
اغرق کند.

معمولاً کارهای متظاهرانه و اهانت‌آمیز جولیان، صفحات اول روزنامه‌ها را به خود
اختصاص می‌داد. هر زمان افراد ثروتمند و مشهور به یک تاکتیک‌شناس مجرب نیاز

² Armani

داشتند که دارای خلق و خویی خشن هم باشد، به جولیان مراجعه می‌کردند. به همان اندازه، فعالیت‌های فرا کاریش نیز مشهور بود.

رفتن به بهترین رستوران‌های شهر با زیباترین دختران مدل، آن هم در ساعات پایانی شب یا نوشیدن انواع نوشیدنی‌های الکلی و ماجراجویی‌هایش با گروهی از سهام‌داران معروف، که آن‌ها را «تیم مخرب» خودش می‌نامید، افسانه‌هایی را در مورد او در شرکت درست کرده بود.

هنوز هم نمی‌توانم درک کنم، چرا من را به عنوان همکار خود برای پرونده بسیار حساس قتلی انتخاب کرد که قرار بود در آن تابستان به آن رسیدگی کند. اگر چه من نیز مانند او فارغ‌التحصیل دانشکده حقوق هاروارد بودم، اما می‌دانستم که به هیچ‌وجه باهوش‌ترین کارآموز آن شرکت نبودم و البته من از خانواده‌ای ثروتمند هم نبودم. پدرم پس از خدمت در نیروی دریایی، تمام زندگی‌اش را به عنوان یک نگهبان امنیتی در یک بانک محلی سپری کرده بود. مادرم هم در منطقه برانکس^۳ بزرگ شده بود.

با این حال، جولیان مرا از میان سایر کارآموزان حقوقی انتخاب کرد. کارآموزانی که پیوسته اطراف او می‌چرخیدند و آرزو داشتند در آن پرونده قتل جنجالی که به «مادر تمام پرونده‌های قتل و آدم‌کشی» معروف شده بود، در کنار او باشند: جولیان

³ Bronx

به من گفت از «گرسنگی و عطش» من خوشش آمده بود. طبق انتظار، ما در آن دادگاه
پیروز شدیم و مدیری که متهم به قتل همسرش به شیوه‌ای وحشیانه شده بود، حالا
دیگر آزاد شده بود؛ یا بهتر است بگوییم تا جایی که وجدانش می‌توانست اجازه آزاد
بودن را به او بدهد.

به دعوت جولین، به عنوان دستیار حقوقی آن شرکت باقی ماندم و به سرعت
دوستی پایداری میان ما شکل گرفت. البته باید اقرار کنم که جولیان به هیچ وجه
وکیلی نبود که بتوانید به راحتی با او کار کنید. زیر دست او کار کردن، اغلب شبیه
تمرینی برای ناامیدی و دلسردی بود و باعث می‌شد گاهی در ساعات دیروقت شب با
یکدیگر جروب‌های داشته باشیم. یا باید طبق شیوه او عمل می‌کردم یا بی‌خیال
همه چیز می‌شدم. او باور داشت که هیچ‌وقت اشتباه نمی‌کند. با این حال، زیر لایه
خشک بیرونی‌اش، شخصیتی داشت که واقعاً به افراد اهمیت می‌داد و به آن‌ها توجه
می‌کرد.

جولیان حتی در شلوغ‌ترین زمان ممکن هم دربارهی جنی صحبت می‌کرد و جویای
حال او می‌شود. جنی زنی بود که من او را «عروس خودم» صدا می‌کردم و قبل از
رفتن به دانشکده حقوق با او ازدواج کرده بودم. جولیان که از یکی دیگر از کارآموزان
آن تابستان شنیده بود مشکل مالی دارم، کمک کرد تا بورس تحصیلی بسیار خوبی

بگیرم. اگر چه بدون شک می‌توانست نقش فردی عاری از مروت را به بهترین شکل خود ایفا کند و عاشق دیوانه‌بازی بود، اما هرگز از دوستانش غفلت نمی‌کرد.

مشکل اصلی وسواس شدید او درباره کارش بود. در سال‌های اول، ساعات کار طولانی‌اش را این‌گونه توجیه می‌کرد: «این کارها را به خاطر شرکت انجام می‌دهم.» و برنامه‌ریزی می‌کرد که یک ماه مرخصی بگیرد و به جزایر کی من^۴ برود، ولی همیشه آن را به «زمستان آینده» موکول می‌کرد.

اما با گذشت زمان، شهرت نبوغ او نیز بیش‌تر و بیش‌تر می‌شد. پرونده‌های او مهم‌تر و حساس‌تر می‌شد و جولیان که هیچ‌وقت از این چالش‌های بزرگ فراری نبود، سخت‌تر و بیش‌تر تلاش کرد. خیلی کم می‌شد که وقت استراحت داشته باشد و به من می‌گفت که دیگر شب‌ها بیش‌تر از یکی دو ساعت نمی‌تواند بخوابد، چون عذاب وجدان می‌گیرد که روی پرونده‌ای بیش‌تر کار نکرده است. خیلی زود برایم روشن شد که عطش و اشتیاق او بیش‌تر شده است؛ او شهرت، افتخار و پول بیش‌تری می‌خواست.

طبق انتظار، جولیان بسیار موفق شد. او به بسیاری از خواسته‌هایی که اکثر افراد می‌خواهند، رسیده بود: شهرت یک فرد حرفه‌ای و حقوق هفت رقمی، کاخی مجلل و باشکوه در همسایگی افراد بسیار مشهور، جت شخصی، خانه ییلاقی در جزیره‌ای

⁴ Caymans

گرمسیری و از همه مهم‌تر، یک ماشین فراری قرمز درخشان بود که در وسط راه ورودی خانه‌اش پارک شده بود.

با این حال، می‌دانستم اوضاع آن‌گونه که در ظاهر به نظر می‌رسد، عالی و بدون نقص نیست. نشانه‌هایی از اتفاقات ناگوار را می‌دیدم، نه به این خاطر که در آن شرکت از همه تیزتر بودم، بلکه به این دلیل که بیش‌تر وقتم را با این مرد می‌گذراندم و از شرایط او آگاهی داشتم. ما همیشه با هم بودیم، چون همیشه مشغول کار بودیم.

به نظر زمان هیچ‌وقت سرعتش کم نمی‌شد. همیشه پرونده جذابی به دست‌مان می‌رسید که از پرونده قبلی بزرگ‌تر بود. هر چقدر هم برای پرونده‌ها آماده بودیم، باز هم از نظر جولیان کافی نبود. چه اتفاقی می‌افتاد، اگر خدای ناکرده قاضی این سوالات را بپرسد؟ چه اتفاقی می‌افتاد، اگر تحقیقات ما آن‌طور که فکر می‌کنیم عالی و بدون نقص نبوده نباشد؟ چه اتفاقی می‌افتاد، اگر در وسط جلسه دادگاه، ناگهان مانند گوزنی شوکه شده در برابر چراغ‌های غیرمنتظره یک اتومبیل غافلگیر شود؟ بنابراین فشار بیش‌تری به خودمان می‌آوردیم و تا آخرین لحظات دست از کار نمی‌کشیدیم.

من هم گرفتار دنیای کوچک او شده بودم؛ دنیای کوچکی که تنها روی کار کردن متمرکز بود. ما به دو برده زمان تبدیل شده بودیم. در حالی که اکثر افراد معقول در خانه‌های‌شان نشسته بودند، ما دو تا برده‌ایی بودیم که در طبقه شصت و چهارم

ساختمان آهنین و شیشه‌ای به سختی کار می‌کردند و فکر می‌کردیم دنیا در اختیار ما است. ما با برداشت غلط و واهی از موفقیت کور شده بودیم. هر چه زمان بیش‌تری را با او می‌گذراندم، بیش‌تر می‌دیدم که خودش را بیش‌تر و بیش‌تر غرق کار می‌کند. به نظر می‌رسید که یک جورایی آرزوی مرگ برای خودش را داشت. هیچ چیزی او را راضی و خشنود نمی‌کرد.

سرانجام، در ازدواجش شکست خورد، دیگر با پدرش حرف نمی‌زد و با خودش فکر می‌کرد او تمام دارایی‌های مادی را که همه افراد می‌خواهند دارد، اما هنوز چیزی را که می‌خواهد، به دست نیاورده است. این مسئله از لحاظ عاطفی، جسمی و معنوی مشخص بود.

جولیان در پنجاه و سه سالگی جوری به نظر می‌رسید که انگار هفتاد و خرده‌ای سال دارد. صورتش پُر از چروک بود. این در نتیجه‌ی استرس بیش از حد و خارج شدن زندگی‌اش از حالت تعادل و رویه او در زندگی بود که بسیار مصمم بود به هر قیمتی به اهدافش برسد.

شام‌هایی که در ساعات دیروقت در رستوران‌های گرانقیمت فرانسوی می‌خورد، کشیدن سیگارهای کلفت کوبایی، نوشیدن مکرر مشروبات الکلی باعث شده بود اضافه وزن زیاد و شرم‌آوری پیدا کند. او همیشه گله می‌کرد که حالش خوب نیست و از خسته شدن و مریض شدن خسته شده است. او حتی دیگر حس شوخ طبعی

نداشت و به نظر دیگر هیچ وقت نمی‌خندید. غم مرگباری جایگزین طبیعت پُر از شوق و اشتیاق گذشته جولیان شده بود. شخصاً فکر می‌کنم دیگر زندگی برایش معنایی نداشت.

شاید غم‌انگیزترین چیز این بود که او تمرکزش را در سالن دادگاه هم از دست داده بود. سالن دادگاه‌هایی که همیشه تمام حاضران در دادگاه را با هنر بلاغتش و استدلال‌های بی‌عیب و نقص‌اش متعجب می‌کرد، حالا ساعت‌ها بی‌هدف در مورد موضوعاتی حرف می‌زد که هیچ ارتباطی یا ارتباط بسیار کمی با موضوع مورد بحث در دادگاه داشت.

راحت بگویم، به نظر سرزندگی و شادابی جولیان دیگر کم‌کم رو به خاموشی می‌رفت. بحث صرفاً در مورد سرعت پیشرفت دیوانه‌کننده‌ی او نبود که او را به سوی مرگی زودهنگام رهسپار می‌کرد. حدس می‌زنم موضوع بسیار عمیق‌تر بود. به نظر چیزی معنوی در میان بود. تقریباً هر روز به من می‌گفت که دیگر هیچانی برای کاری که انجام می‌دهد، ندارد و حس می‌کند وجودش پُر از پوچی شده است.

جولیان می‌گفت اگر چه در ابتدا به دلیل وضعیت اجتماعی خانواده‌اش به سمت این شغل کشیده شده بود، اما زمانی که وکیل جوانی بود، واقعاً عاشق رشته حقوق بوده است. ماهیت پیچیده قانون، و چالش‌های ذهنی، او را به گونه‌ای طلسم شده و پُر

از انرژی نگه داشته بودند. قدرت او برای ایجاد تغییرات اجتماعی، الهام‌بخش او بوده و انگیزه‌های زیادی را در او به وجود آورده بود.

در آن زمان، او چیزی بیش از صرفاً یک مرد جوان ثروتمندی بود که از ایالت کنکتیکوت^۵ می‌آمد. او خودش را به عنوان نیرویی برای خوبی و زیبایی و وسیله‌ای برای بهبودهای اجتماعی می‌دید و فردی بود که می‌توانست از این هدایای خدادادی برای کمک به دیگران استفاده کند. این نگرش به زندگی‌اش معنا بخشیده بود و هدفی به او داده بود تا امید و آرزوهایش را برآورده کند.

پیش از آمدن من به آن شرکت، او با یک تراژدی بسیار وحشتناکی مواجه شده بود. چیزی که موجب رنج و عذاب عمیق او شده بود. طبق گفته‌های یکی از شرکای ارشد شرکتش، اتفاقی وصف‌ناپذیر برای او روی داده بود، ولی نتوانستم کسی را متقاعد کنم تا درباره آن اتفاق برایم صحبت کند. حتی هاردینگ سالخورده که یکی از شرکای ارشد شرکت بود و به این مشهور بود که درباره همه چیز و همه کس حرف می‌زند، نیز چیزی در این مورد به من نمی‌گفت. هاردینگ بیش‌تر وقتش را در بار هتل ریتز کارلتن^۶ سپری می‌کرد. او می‌گفت قسم خورده است هرگز آن راز را برای کسی بازگو نکند.

^۵ Connecticut

^۶ Ritz-Carlton

بله، من واقعاً کنجکاو بودم، اما بیش‌تر از هر چیزی می‌خواستم به او کمک کنم. او نه تنها استادم بود، بلکه صمیمی‌ترین دوست نیز به شمار می‌رفت.

و سپس آن اتفاق روی داد. یک سگته قلبی وحشتناک که باعث شد جولیان منتل معروف روی زمین بیافتد و دوباره با فناپذیری خودش روبرو شود. رویارو شود. این حادثه در بامداد صبح روز دوشنبه، درست در وسط سالن دادگاه رخ داد. این دادگاه همان دادگاهی بود که ما در آن پرونده «مادر تمام پرونده‌های قتل» را پیروز شده بودیم.

فصل دوم: ملاقات کننده‌ای اسرارآمیز

جلسه‌ای اضطراری بود و تمام اعضای شرکت حقوقی در آن‌جا حضور داشتند. هنگامی که وارد سالن اصلی کنفرانس می‌شدیم، می‌توانستم حدس بزنم که مشکل بسیار جدی روبرو هستیم. هاردینگ سالخورده، اولین فردی بود که شروع به صحبت کردن کرد.

«متأسفانه باید اعلام کنم که خبرهای بسیار بدی براتون دارم. دیروز صبح زمانی که جولیان منتل در سالن دادگاه حاضر بود و مشغول رسیدگی به پرونده ایر آتلانتیک^۷ بود، دچار یک سکته قلبی بسیار جدی می‌شود. او در حال حاضر، در بخش مراقبت‌های ویژه بستری شده است، اما پزشکان به من اطلاع داده اند که وضعیتش ثبات پیدا کرده است و حالش بهتر خواهد شد. با این حال، جولیان تصمیمی گرفته که به نظرم همه شما باید از آن مطلع باشید. او تصمیم گرفته است که خانواده ما را در این شرکت حقوقی ترک کند و دیگر وکالت نکند. او دیگر به این شرکت باز نمی‌گردد.»

شوکه شده بودم. می‌دانستم با مشکلات گوناگونی درگیر است، اما هرگز تصور نمی‌کردم ممکن است از این کار دست بکشد. پس از این همه آن تجربیاتی که با

⁷ Air Atlantic

پشت سر گذاشته بودیم، فکر می‌کردم باید به من کمی احترام می‌گذاشت و خودش شخصاً این موضوع را به من اعلام می‌کرد. او حتی اجازه نمی‌داد به بیمارستان بروم و او را عیادت کنم.

هر دفعه که به بیمارستان می‌رفتم تا او را ملاقات کنم، به پرستاران گفته بود به من بگویند مشغول استراحت است و هیچ‌کس به هیچ وجه نباید مزاحم استراحتش شود. او حتی پاسخ تماس‌های تلفنی من را نمی‌داد. شاید من برای او، یادآور زندگی بودم که می‌خواست فراموش کند. کسی چه می‌داند؟ اما یک چیز را به شما می‌گویم. چیزی که واقعاً آزارم می‌داد.

تمام این ماجراها مربوط به سه سال پیش بود. آخرین باری که اخبار جولیان را داشتم، فهمیدم به هندوستان رفته و در به اصطلاح سفری مأموریت‌وار بود. او به یکی از شرکای شرکت گفته بود که می‌خواست زندگی ساده‌ای داشته باشد و این که به «جواب‌هایی نیاز داشت». جولیان امیدوار بود که بتواند پاسخ سؤالاتش را در آن سرزمین عرفانی بیابد. او کاخ مجللش، هواپیما و جزیره شخصی‌اش را فروخته بود. او حتی ماشین فراری‌اش را نیز فروخته بود. با خودم فکر می‌کردم: «جولیان منتل، به عنوان یک یوگی^۸ هندی. قانون زندگی، به اسرار‌آمیزترین شکل ممکن عمل می‌کند.»

^۸ یوگی یک تمرین‌کننده یوگا است. م

با گذشت آن سه سال، من نیز از وکیلی جوان و پُرمشغله، به وکیلی دلزده و یک جورایی طعنه‌آمیز، به وکیلی مسن‌تر تبدیل شده بودم. من و همسر من جنی تشکیل خانواده داده بودیم. سرانجام، من هم به دنبال معنای زندگی رفتم. حدس می‌زنم پدر شدن و صاحب فرزند شدن مرا به این کار واداشته بود.

آن‌ها به طرح کلی، نحوه نگرش مرا نسبت به زندگی و نقش من در آن را تغییر دادند. پدرم، این وضعیت را به بهترین شکل برای من توضیح داد: «جان، در آخرین لحظات عمرت و وقتی در بستر مرگت دراز کشیده‌ای، هرگز آرزو نمی‌کنی که ای کاش وقت بیشتری را در دفتر کارت سپری کرده بودی!» بنابراین شروع به گذراندن وقت بیشتری در خانه کردم.

شیوه زندگی خوب و معمولی را در پیش گرفتیم. به کلوپ تاری^۹ پیوستم و روزهای شنبه گلف بازی می‌کردم تا بتوانم شرکا و موکلانم را شاد و خوشنود نگاه دارم. اما باید به شما بگویم که در اوقات تنهایی‌ام، اغلب به جولیان فکر می‌کردم و از خودم می‌پرسیدم در این چند سالی که به شکلی غیرمنتظره ارتباط ما قطع شده بود، چه اتفاقی برایش افتاده است.

شاید در هندوستان مانده است. کشوری با تنوع و گوناگونی‌های بسیار که حتی روحی بی‌قرار مانند او، می‌توانست در آن‌جا ساکن شود. یا اصلاً شاید به نپال رفته

^۹ Rotary Club

بود؟ یا شاید در جزایر کی من، مشغول غواصی کردن بود؟ به هر حال، یک چیز مشخص بود: او به حرفه وکالت بازنگشته بود. از زمانی که او خود، آن تبعید داوطلبانه از حقوق را برای خودش به وجود آورده بود، کسی حتی یک کارت پستال از او دریافت نکرده بود.

دو ماه پیش با ضربه‌ای که به در اتاقم زده شد، توانستم پاسخ برخی از سؤالاتم را پیدا کنم. روز بسیار خسته‌کننده‌ای بود و با آخرین موکلم هم دیدار کرده بود که ناگهان ژنویه و^{۱۰}، دستیار حقوقی باهوش من، سرش را به داخل اتاق کوچک و در عین حال شیک و مبله‌ام کرد و گفت:

«جان! یک نفر آمده است و می‌خواهد تو را ببیند. می‌گویند خیلی مهم است و تا با تو صحبت نکند، از این‌جا نمی‌رود.» با بی‌صبری گفتم: «دارم می‌روم بیرون. می‌خواهم پیش از تمام کردن خلاصه پرونده همیلتون^{۱۱} کمی غذا بخورم. در حال حاضر، وقتی برای ملاقات با کسی ندارم. به او بگو که به مانند تمام افراد وقت قبلی بگیرد. اگر به حرف‌هایت گوش نداد، به مأموران امنیتی زنگ بزن.»

«اما او اصرار زیادی دارد که تو را ببیند. به هیچ‌وجه جواب نه را قبول نمی‌کند!» برای لحظاتی تصمیم گرفتم خودم به مأموران امنیتی ساختمان زنگ بزنم، اما گفتم

¹⁰ Genevieve

¹¹ Hamilton

شاید فرد نیازمندی باشد و تصمیم گرفتم کمی آرام‌تر باشم و گفتم: «بسیار خوب. بفرستش داخل.» شاید اصلاً کارش برایم سودآور هم باشد.

در اتاقم به آرامی باز شد و مردی با خنده‌ای بر لب که به نظر دوران سی سالگی‌اش را می‌گذراند، وارد اتاق شد.

او فردی بلندقامت و عضلانی بود، نوعی انرژی و شادابی را در او احساس می‌کردم. او مرا به یاد آن جوانان تمام عیاری می‌انداخت که در دانشکده حقوق با آن‌ها روبرو می‌شدم. جوانانی از خانواده‌هایی بسیار ثروتمند و با خانه، ماشین و پوستی بسیار عالی. اما چیزی بیش‌تر از این‌ها در ملاقات‌کننده من وجود داشت. نوعی آرامش نهفته که ماهیتی خوشایند به او بخشیده بود. و چشم‌هایش. او چشم‌هایی آبی و بسیار جذابی داشت.

با خود فکر می‌کردم: «این هم یکی دیگر از آن وکلای زیرک. آخر چرا آن‌جا ایستاده است و به من نگاه می‌کند؟ امیدوارم که شوهر آن خانمی نباشد که هفته پیش وکالت او را برای پرونده طلاق بر عهده گرفتم و در آن پیروز شدم. شاید باید به مأموران امنیتی ساختمان زنگ می‌زدم.

آن مرد جوان درست مانند مجسمه‌های بودای خندانی که با خوشنودی به مرید مورد علاقه خود نگاه می‌کنند، به من خیره شده بود. پس از لحظاتی سکوت طولانی و ناراحت‌کننده، بسیار متعجبم کرد، زیرا با لحنی بسیار محکم گفت:

«جان، واقعاً این‌گونه از ملاقات‌کننده‌هاست استقبال می‌کنی، آن هم از کسی که همه چیز را در مورد موفقیت در سالن دادگاه به تو آموخته است؟ فکر می‌کنم نباید رازهای موفقیت را به تو می‌گفتم.» این حرف‌ها را گفت و لبخندی به حالت تمسخر زد.

احساس عجیبی در دلم ایجاد شد. بلافاصله آن صدای اعصاب خردکن او را تشخیص دادم. قلبم شروع به تپیدن گرفت و گفتم: «جولیان؟ خودتی؟ باورم نمی‌شود! واقعاً خود تو هستی؟»

صدای خنده بلند او شک و تردیدهایی را از میان برد. مرد جوانی که روبروی من ایستاده بود، یکی از یوگی‌های هندی نبود! جولیان منتل. از این دگرگونی بزرگ غرق در شگفتی بودم. دیگر خبری از آن چهره شب‌گونه‌اش، سرفه بیمارگونه و آن چشمان بی‌جان همکار سابقم نبود. دیگر اثری از ظاهری میانسال و آن حالت بیمارگونه نبود که همواره علامت مشخصه او بود. در واقع مردی که در برابرم ایستاده بود، در بهترین شرایط سلامتی قرار داشت. دیگر هیچ چین و چروکی در صورتش دیده نمی‌شد و پوستش هم می‌درخشید. چشمانش می‌درخشید و شادابی خارق‌العاده‌اش را نشان

می‌داد. آرامشی که جولیان از خودش نشان می‌داد، بیش‌تر از هر چیز دیگری مرا
متعجب کرده بود. حس می‌کردم تنها با نشستن در آن‌جا و نگاه کردن به او آرامش
خاصی پیدا کرده‌ام. او دیگر شریکی مضطرب و مافوق من در شرکت حقوقی نبود.
مردی که در برابر من ایستاده بود، مردی جوان، سرزنده و خندان بود. او نمونه‌ای از
تغییر بود.

فصل سوم: تحول معجزه آسای جولیان منتل

از دیدن جولیان جدید و متحول شده بسیار متعجب شده بودم. با ناباوری و در سکوت خودم فکر می کردم: «چگونه کسی که چند سال قبل مانند پیرمردهای خسته بود، الان می تواند چنین شاداب و سرزنده باشد؟» آیا جولیان از دارویی جادویی استفاده کرده بود که به او اجازه می داد تا از آب چشمه جوانی و جاودانگی بنوشد؟ دلیل این تحول عظیم چه چیزی می توانست باشد؟»

جولیان شروع به صحبت کردن کرد و گفت که شغل وکالت فشارهای بسیار زیادی برای او به همراه داشته؛ نه تنها فشارهای جسمانی، بلکه فشارهای عاطفی و روحی. سرعت بسیار زیاد و درخواست های بی پایان، او را خسته و دلزده کرده بود. او قبول کرده بود که نیروی جسمانی اش کاهش پیدا کرده بود و ذهنش هم دیگر آن درخشش لازم را نداشت.

حمله قلبی او، تنها نشانه ای از مشکلی عمیق تر و درونی تر بود. فشار دائمی و برنامه های خسته کننده یک وکیل دادگستری، بزرگ ترین ویژگی و استعداد او – و شاید مهم ترین ویژگی اکثر افراد – را از بین برده بود. این ویژگی روحیه او بود. جولیان می گفت وقتی دکترش آخرین اولتیماتوم را در مورد رها کردن شغل وکالت به او داده بود و به او گفته بود که باید از بین زندگی و وکالت یکی را انتخاب کند، خود را در موقعیتی طلایی می دید تا آتش درونش را دوباره شعله ور کند؛ آتش درونی که در دوران جوانی آن را شناخته بود. آتشی که در نتیجه ی از بین رفتن لذت وکالت و تبدیل آن به صرفاً یک شغل رو به خاموشی نهاده بود.

وقتی داستان فروش تمام دارایی‌های خود و سفرش به هندوستان را تعریف می‌کرد، به راحتی می‌توانستم هیجان او را مشاهده کنم. هندوستان کشوری بود که با پیشینه‌ی فرهنگ باستانی و رسوم عرفانی‌اش، همیشه جولیان را تحت تأثیر قرار می‌داد.

او گاهی پیاده و گاهی با قطار به روستاهای مختلفی سفر می‌کرد تا رسوم جدیدی را یاد بگیرد و از دیدن مناظر جذاب بی‌پایان لذت ببرد. او عاشق مردم هندوستان شده بود. مردمی که سرشار از محبت، گرما و مهربانی بودند و دیدی جدید و متفاوت نسبت به معنای زندگی داشتند.

او حتی عاشق افرادی شده بود که خیلی کم در خانه - و در قلب‌شان - را روی این ملاقات‌کننده‌ی خسته از غرب باز کرده بودند. با گذشت زمان و حضور در این محیط گیرا و جذاب، کم‌کم جولیان احساس سرزندگی و شادابی می‌کرد. شاید اولین بار پس از دوران کودکی‌اش بود که دوباره چنین حسی را تجربه می‌کرد.

کنجکاوی ذاتی و خلاقیت درونش خیلی زود به او بازگشته بود و شور و شوق و انرژی زیادی برای ادامه زندگی‌اش پیدا کرده بود. هر روز بیش‌تر و بیش‌تر احساس شادابی و آرامش می‌کرد و دوباره لبخند زدن را شروع کرده بود. جولیان اگرچه از تمام لحظات حضور در این کشور جذاب لذت می‌برد، اما به من گفت که سفرش به هندوستان چیزی بیش از صرفاً تعطیلاتی برای آرامش ذهن خسته از کار بود. او سفرش به این سرزمین دور دست را با عنوان «سفر معنوی خویشتن» توصیف می‌کرد.

جولیان واقعاً مصمم بود تا خودش را بشناسد و پیش از آن که خیلی دیر شود، معنای زندگی را متوجه شود. برای تحقق این منظور، اولین کار او ارتباط برقرار کردن با آن فرهنگ بسیار غنی و باستانی و کسب اطلاعاتی در مورد یک زندگی باارزش‌تر، کامل‌تر و روشن‌تر بود. «جان، نمی‌خواهم فکر کنی دیوانه شده‌ام، اما به نظر، دستوری از درون دریافت کرده بودم. دستوری که به من می‌گفت سفری معنوی را شروع کنم تا آتش درونم را که خاموش شده بود، دوباره روشن کنم. در آن زمان به راستی احساس آزادی و رها بودن می‌کردم.»

او هر قدر بیش‌تر در تلاش برای پیدا کردن جواب سؤال‌هایش رفته بود، بیش‌تر در مورد راهبان هندی شنیده بود. راهبانی که بیش از صد سال عمر داشتند و علی‌رغم سن زیادشان، همچنان در درون جوان، پُر از انرژی و شاداب بودند.

هر چه بیش‌تر سفر کرده بود، بیش‌تر در مورد یوگی‌های همیشه جوان و عاری از سن یاد گرفته بود. استادانی که هنر کنترل ذهن و بیداری معنوی را فرا گرفته بودند و هر چه بیش‌تر دیده بود، بیش‌تر مشتاق درک دلیل این طبیعت شگفت‌انگیز انسانی بود و امیدوار بود فلسفه زندگی آن‌ها را در زندگی خودش اعمال کند.

جولیان در اوایل سفرش به دنبال استادان بسیار صاحب نام و مورد احترام رفت. او به من گفت که همه‌ی آن‌ها با آغوش باز و به گرمی از او استقبال کردند و تمامی گوه‌های دانش خودشان را که در طول زندگی‌شان و پس از سال‌ها مکاشفه به دست آورده بودند، با او در میان گذاشتند.

جولیان هم‌چنین تلاش می‌کرد تا زیبایی‌های معابد باستانی را برایم توصیف کند. معابدی که در سرتاسر این سرزمین عرفانی دیده می‌شود و مانند نگهبانان وفاداری از خرد و دانش اعصار گذشته محافظت می‌کردند. جولیان تحت تأثیر تقدس این مکان‌ها قرار گرفته بود.

«جان، آن دوره بسیار جادویی از زندگی من بود. من آن زمان وکیلی خسته و به نظر پیر و همیشه شاکی بودم. تمام دارایی‌های خودم را از اسب مسابقه‌ام گرفته تا ساعت رلکس گران‌قیمتم فروختم و تمام چیزهایی را که برایم باقی مانده بود در کوله پشתי‌ام انداختم. در زمان ورودم به سنت‌های بی‌پایان و شگفت‌انگیز شرق، این کوله‌پشתי همراه دائمی من بود.»

با صدای بلند و در حالی که تعجب کرده بودم، از او پرسیم: «آیا رها کردن همه‌ی این چیزها برایت سخت نبود؟»

«نه. در واقع این راحت‌ترین کاری بود که در زندگی‌ام انجام داده‌ام. تصمیم برای ترک کردن شغلم و تمام دارایی‌های مادی‌ام برایم بسیار عادی و راحت بود. آلبر کامو^{۱۲} زمانی گفته بود سخاوت و بخشندگی واقعی در برابر آینده این است که همه چیز را در اختیار کسانی قرار دهیم که در حال حاضر هستند. خوب، من نیز دقیقاً همین کار را انجام دادم. می‌دانستم که باید تغییر کنم. بنابراین تصمیم گرفتم به شکلی خاص و شگرف به ندای دلم گوش دهم. وقتی گذشته‌ام را پشت سر گذاشتم، زندگی‌ام بسیار ساده‌تر و پرمعناتر شد. از زمانی که از سپری کردن زمان بسیار زیادی برای کسب لذت‌های زندگی دست کشیدم، شروع به لذت بردن از چیزهای کوچک

¹² Albert Camus

کردم. چیزهایی مانند نگاه کردن به رقص ستاره‌ها در آسمان مهتابی و یا غرق شدنم زیر پرتوهای آفتاب در یک بامداد باشکوه تابستانی. و هندوستان چنان مکان هیجان‌انگیز و معنوی است که به ندرت به گذشته‌ام فکر می‌کنم.»

آن ملاقات‌های اولیه با اساتید و محققان این سرزمین شگفت‌انگیز، اگرچه خیره‌کننده و بسیار جذاب بود، اما عطش و خواست جولیان را برآورده نمی‌کردند.

او دنبال خرد و درایت و تکنیک‌های عملی بود که امیدوار بود کیفیت زندگی او را تغییر دهند؛ اما این اهداف در اوایل سفرش هم‌چنان از او دور بودند. جولیان اولین تأثیر واقعی را هفت ماه پس از حضور در هندوستان احساس کرد.

کشمیر ایالتی باستانی و عرفانی است و درست در پایین کوه‌های هیمالیا قرار دارد. جولیان در کشمیر بود و خوش‌شانس بود تا با آقایی به نام یوگی کریشنا دیدار کند. آن مرد لاغر که سری اصلاح شده و بی‌مو داشت، مانند جولیان در گذشته وکیل بوده و اغلب به شوخی و با لبخندی در این مورد صحبت می‌کردند. او که از سختی و فشارهای زندگی در دهلی نو خسته شده بود، تمام دارایی‌هایش را فروخته بود و به دنیایی عظیم‌تر که بر پایه‌ی سادگی بنا شده بود، پا گذاشته بود. کریشنا به عنوان نگهبان یکی از معابد روستایی، کم‌کم توانسته بود خودش را بشناسد و هدفش از آمدن به این دنیا را براساس طرح عظیم‌تر از معنای هستی درک کرده بود.

او به جولیان گفته بود: «از این که زندگی‌ام مانند یک بمباران هوایی دائمی باشد، خسته شده بودم. فهمیدم که مأموریت من در این دنیا خدمت به دیگران است و باید سهم خودم را در تبدیل این دنیا به مکانی بهتر برای زندگی کردن بپردازم. من حالا برای بخشیدن و کمک کردن به دیگران زندگی می‌کنم. روز و شب‌هایم را در این معبد سپری می‌کنم؛ زندگی ساده و عاری از تزئین و تجمل دارم، اما کیفیت زندگی‌ام بسیار بالا و کامل است. من یافته‌ها و باورهایم را با کسانی که برای عبادت به این جا می‌آیند در میان می‌گذارم و به نیازمندان هم کمک می‌کنم. من مردی هستم که خویشتن و روح خودش را پیدا کرده است.»

جولیان خودش درباره آن مرد ادامه داد و از زندگی گذشته و شهرت و امتیازات خاص او گفت. او از عطش یوگی کریشنا برای ثروت و مادیات و وسواسش به کار گفت. او با احساسی شدید از طغیان درونی او و بحران روحی که تجربه کرده بود سخت گفت؛ بحران و طغیانی که با مشاهده‌ی کم‌سو شدن و رو به خاموشی نهادن نور روشن زندگی‌اش در مواجهه با بادهای شدید یک زندگی نامتعادل و از میزان خارج شده، در او به وجود آمده بود.

یوگی کریشنا با همدردی به او گفته بود: «من نیز مانند تو این راه را رفته‌ام. من نیز درد و فشاری را که تجربه کرده‌ای، تجربه کرده‌ام. با این حال من یاد گرفته‌ام که هر اتفاقی دلیلی دارد. هر حادثه‌ای دلیلی دارد و در پس هر پسرفت و شکست، درسی برای یاد گرفتن وجود دارد.

من یاد گرفته‌ام که هر شکستی، خواه شخصی باشد و خواه در حرفه و پیشه‌ات و حتی شکست‌های معنوی و روحی، برای رشد و گسترش شخصی لازم و ضروری هستند. این شکست‌ها رشد درونی

تو را افزایش می‌دهند. هیچ‌وقت حسرت گذشته را نخور و به آن فکر نکن. در عوض، آن را مانند آموزگاری ببین که از آن درس بگیری و در ادامه زندگی از آن بهره ببری.»

جولیان به من گفت که بعد از شنیدن این سخنان، هیجان و شور عظیمی را احساس کرد. شاید، او استادی را که دنبالش بود، پیدا کرده بود. به نظر یوگی کریشنا همان استاد مدنظر او بود. چه استادی می‌توانست بهتر از یک وکیل مشهور سابق باشد که از طریق سفری معنوی راه بهتری را برای ساختن یک زندگی بهتر، متعادل تر و خوشحال‌تر آموزش می‌داد؟

«من به کمک و راهنمایی‌های تو نیاز دارم، کریشنا. باید یاد بگیرم که چگونه یک زندگی غنی‌تر و کامل‌تری داشته باشم.»

«باعث افتخارم است که بتوانم در این راه به تو کمکی بکنم. اما آیا می‌توانم پیشنهادی به تو بکنم؟»

«با کمال میل.»

«از زمانی که در این دهکده کوچک مشغول خدمت در این معبد هستم، زمزمه‌هایی را در مورد گروهی از استادان بصیر و دانا شنیده‌ام که در ارتفاعات بالای کوه‌های هیمالیا زندگی می‌کنند. افسانه‌هایی وجود دارد که آن‌ها سیستم و تکنیک‌هایی را پیدا کرده‌اند که به طور عمیق، کیفیت زندگی افراد را بهبود می‌بخشد. کیفیتی نه صرفاً از لحاظ جسمانی. این سیستم مجموعه‌ای از

آموزش‌های مقدسی است و شامل اصول و تکنیک‌هایی جاودانی و همیشگی هستند که توانایی‌های ذهن، بدن و روح افراد را آزاد می‌کنند.»

جولیان از شنیدن این سخنان بسیار مشتاق شده بود. همه چیز به نظرش عالی بود. از کریشنا پرسید: «می‌خواهم بدانم این استادان دقیقاً در کجا زندگی می‌کنند؟»

«هیچ کس به طور دقیق نمی‌داند و متأسفانه من خودم دیگر پیر شده‌ام و نمی‌توانم به دنبال آن‌ها بروم. اما چیزی را به تو می‌گویم دوست من؛ افراد بسیاری بودند که به دنبال آن‌ها رفته‌اند و با نتایجی اسفبار شکست خورده‌اند. ارتفاعات هیمالیا مکانی بسیار خطرناک و وصف‌ناپذیرند. حتی ماهرترین کوهنورد‌ها هم در برابر ویرانگری‌های طبیعی این مکان درمانده‌اند. اما اگر به دنبال کلید طلایی برای دستیابی به سلامت، خوشحالی و نشاط همیشگی و تکامل درونی هستی، در این صورت من کسی نیستم که بتوانم کمک زیادی به تو بکنم. تو باید این هدف‌هایت را در ارتفاعات هیمالیا و در کنار این استادان پیدا کنی.»

جولیان به هیچ وجه کسی نبود که به آسانی تسلیم شود. او دوباره از کریشنا پرسید: «واقعاً نمی‌دانی این استادان کجا زندگی می‌کنند؟»

«تمام چیزی که می‌توانم به تو بگویم، این است که افراد محلی این‌جا، آن‌ها را به اسم خردمندان بزرگ شیوانا^{۱۳} می‌شناسند. طبق اسطوره‌های آن‌ها، شیوانا به معنی «جایگاه روشنگری»^{۱۴} است.

¹³ The Great Sages of Sivana

¹⁴ Oasis of enlightenment

این راهبان به گونه‌ای مورد احترام هستند که گویی ماهیتی مقدس در سرشت خودشان دارند. اگر می‌دانستم کجا زندگی می‌کردند، این وظیفه من بود که درباره آن‌جا به تو بگویم. اما صادقانه به تو می‌گویم که نه من و نه کس دیگری در این مورد اطلاعی ندارد.»

جولیان صبح روز بعد، و با نخستین پرتوهای خورشید که روی خط افق به رقصیدن درآمده بودند، سفر خودش را برای پیدا کردن سرزمین شیوانا شروع کرد. در ابتدا به این فکر کرد که شریایی^{۱۵} را برای خودش استخدام کند تا در صعود از کوه به او کمک کند، اما به دلایلی عجیب، غریزه‌اش به او گفت که این سفری است که خودش به تنهایی باید آن را به سرانجام برساند.

بنابراین جولیان شاید برای اولین بار در زندگیش از منطق خود دوری کرد و به حس و دورن خودش اعتماد کرد. احساس می‌کرد که در نهایت سالم خواهد بود و اتفاقی برایش نمی‌افتد. به گونه‌ای حس می‌کرد که سرانجام به خواست و هدف خودش می‌رسد. بنابراین با عزمی راسخ، صعود کردن از کوه را شروع کرد.

روزهای اول به آسانی گذشت و با سختی خاصی روبرو نشد. گاهی با یکی از ساکنان خوشرو و خوشحال روستاهای پایین روبرو می‌شد که به صورت تصادفی در آن راه‌های باریک مشغول قدم زدن بود و احتمالاً به دنبال تکه چوبی مناسب برای چوب‌بری بود و یا به دنبال پناهگاه و مکانی

¹⁵ هر یک از بومیان کوهپایه‌های جنوبی هیمالیا از نژاد تبت را شریا می‌نامند. م

آرامبخش می‌گشت که در آن مناطق به وفور یافت می‌شد. مکان‌هایی آرامبخش برای افرادی که به اندازه کافی جسور بودند تا از آن ارتفاعات بالا بروند.

در سایر مواقع، او به تنهایی به راه خودش ادامه می‌داد و از زمانش استفاده می‌کرد تا در سکوت و به آرامی در مورد زندگی و جایگاه خودش و مکانی که در حال حاضر رهسپار آن‌جا بود، فکر کند. پس از گذشت زمان کمی، روستای پایین مانند لکه‌ای ریز در تابلوی نقاشی بسیار عظیم آن طبیعت باشکوه به نظر می‌رسید. با دیدن زیبایی‌های قله‌های پوشیده از برف هیمالیا، قلبش تندتر می‌زد و برای لحظاتی طولانی، نفسش را در سینه حبس کرده بود.

او خودش را با محیط آن‌جا یکی می‌دانست و گویی مانند دو دوست قدیمی بودند که پس از سال‌های زیاد، بار دیگر از گوش دادن به درونی‌ترین افکار یکدیگر لذت می‌برند و به شوخی‌های هم می‌خندیدند.

هوای پاک کوهستان، ذهنش را پاک کرده بوده و به او روحیه‌ای تازه بخشیده بود. جولیان که بارها به نقاط مختلف دنیا سفر کرده بود، با خودش فکر می‌کرد که تمام دنیا را دیده است. اما او هرگز تا این حد زیبایی را ندیده بود. شگفتی‌های آن مناظر در آن زمان جادویی، شکرگزاری زیبایی از سمفونی طبیعت بود. خیلی زود احساس شادی، هیجان و رها بودن به او دست داد. در آن مکان و بر فراز بشریتی که در پایین آن‌جا قرار داشت، جولیان از پيله معمولی بودن بیرون آمد و شروع به قدم گذاشتن در قلمرو خارق‌العاده‌ای کرد.

جولیان گفت: «هنوز کلماتی را به یاد دارم که در آن ارتفاعات به ذهنم می‌رسیدند. با خودم فکر می‌کردم، در نهایت، زندگی صرفاً در مورد انتخاب‌ها است. سرنوشت افراد براساس انتخاب‌هایی که می‌کنند آشکار می‌شود و من مطمئن بودم که انتخاب من، انتخاب درستی بود. می‌دانستم که زندگی‌ام دیگر هرگز مثل سابق نخواهد بود و چیزی شگفت‌انگیز و شاید حتی با ماهیتی معجزه‌وار برایم رخ می‌داد. این یک بیداری شگفت‌انگیز بود.»

هم‌چنان که جولیان جلوتر می‌رفت، کم‌کم دچار اضطراب شده بود. او گفت: «یعنی امکان دارد این حس و حالمانند حالتی باشد که در شب مراسم فارغ‌التحصیلی داشتم یا مانند هنگامی که قرار بود پرونده‌ی جدیدی مورد بررسی قرار گیرد و رسانه‌ها در پایین پله‌های دادگاه منتظر مصاحبه با من بودند؟»

اگرچه با خودم راهنما یا نقشه‌ای نداشتم، اما مسیر من واضح و روشن بود و باریکه راهی مرا به سوی دست‌نیافتنی‌ترین مناطق آن کوهستان‌ها می‌رساند. گویی یک قطب‌نمای درونی داشتم که به آرامی و باملایمت، من را به سوی مقصدم راهنمایی می‌کرد.

جولیان گفت: «به نظرم حتی اگر خودم هم می‌خواستم، نمی‌توانستم متوقف شوم.» او بسیار هیجان‌زده بود و کلماتش مانند رودخانه‌ی پرآب کوهستان، پس از باران‌های طولانی بر زبانش جاری می‌شدند. جولیان دو روز دیگر در آن مسیر کوهستانی به راه خودش ادامه داد و امیدوار بود آن مسیر، او را به شیوانا برساند. در این لحظات، او به زندگی گذشته خودش فکر می‌کرد.

اگر چه واقعاً احساس رهایی می کرد و خود را آزاد از استرس ها و فشارهایی می دید که در زندگی گذشته اش او را اذیت می کردند، اما باز هم شک داشت که آیا می تواند زندگی خودش را بدون مبارزه و چالش های ذهنی ادامه دهد یا نه. از زمان فارغ التحصیلی در دانشکده حقوق هاروارد، شغل وکالت این چالش ها را برای او به همراه داشته بود. سپس افکارش به سمت دفتر مجلش در آن آسمان خراش درخشان و خانه ییلاقی ایده آلش رفت. خانه ای که به قیمت بسیار کمی فروخته بود. به دوستان قدیمی اش فکر می کرد که زمانی با هم به بهترین رستوران ها در بهترین نقاط شهر می رفتند. او هم چنین به اتومبیل فراری خودش فکر می کرد که وقتی پایش را روی پدال گاز فشار می داد، چگونه قلبش شروع به تپیدن می کرد.

در آن لحظات خاص و جادویی، هر قدر بیش تر در اعماق آن منطقه عرفانی به پیش می رفت، کم تر در مورد زندگی گذشته اش فکر می کرد. جولیان غرق در نعمت های طبیعت آن جا بود که ناگهان شاهد روی دادن اتفاق شگفت آوری بود.

از گوشه چشمش فردی را دید که ردای قرمز بلند و عجیبی را پوشیده بود و کلاه پارچه ای سرمه ای به سر داشت. آن مرد با فاصله کمی در جلوی او راه می رفت. جولیان از دیدن این صحنه تعجب کرد و از این که در آن مکان تک افتاده و خالی از سکنه کسی را می دید، شگفت زده شده بود. مکانی در کوهستان که او هفت روز خطرناک را پشت سر گذاشته بود تا به آن جا برسد.

از آن جایی که کیلومترها از هر گونه تمدنی به دور بود و هنوز هم نمی دانست کجا می تواند سرزمین شیوانا را پیدا کند با صدای بلندی آن مرد را صدا زد.

اما آن فرد جواب او را نداد و بر سرعت گام‌هایش افزود. هر دوی آن‌ها در یک مسیر بودند، اما آن شخص این احترام را برای جولیان قائل نشد که سرش را به عقب بچرخاند و نگاهی به او بیاندازد. پس از لحظات کوتاهی، آن مرد شروع به دویدن کرد و ردای قرمز او مانند ملافه‌ی پنبه‌ای خشک شده که در یک روز پُرباد پاییزی به بندلباسی آویخته باشد، به زیبایی در پشت او به رقصیدن درآمده بود.

جولیان فریاد می‌زد: «خواهش می‌کنم دوست من. من به کمک تو نیاز دارم تا شیوانا را پیدا کنم. هفت روز است که با مقداری کمی غذا و آب در تلاش برای یافتن شیوانا در این کوهستان‌ها هستم. فکر می‌کنم گم شده‌ام.»

ناگهان آن مرد از دویدن دست برداشت و ایستاد. جولیان با احتیاط به او نزدیک شد و آن فرد با حالتی بسیار عجیب، ساکت و بی‌حرکت ایستاده بود. سر او اصلاً تکان نمی‌خورد و دست و پاهایش هم همان‌طور بی‌حرکت بودند. جولیان اصلاً نمی‌توانست چهره او را که در زیر کلاه پنهان بود، ببیند. او از دیدن محتویات داخل سبد آن مرد متعجب شده بود.

در داخل آن سبد، مجموعه‌ای از زیباترین و لطیف‌ترین گل‌ها قرار داشتند که تا پیش از آن جولیان هرگز نظیر آن‌ها را ندیده بود. هر قدر جولیان نزدیک‌تر می‌شد، آن فرد هم سبد را محکم‌تر می‌گرفت؛ گویی با این حرکت، هم عشق خودش به گل‌ها را نشان می‌داد و به همان اندازه هم نسبت به حضور آن مرد قدبلند غربی احساس بی‌اعتمادی می‌کرد. حضور جولیان در آن مکان که مانند وجود قطره شب‌نمی در بیابان امری غیرعادی بود.

جولیان با کنجکاوی شدیدی به آن مرد ناشناس خیره شده بود. با درخشش پرتو خورشیدی،
چهره مرد در زیر آن کلاه مشخص شد. جولیان هرگز مردی مانند او را ندیده بود.

اگرچه به نظر همسن و سال بودند، اما ویژگی‌های جالب توجهی در چهره او مشخص بود که
جولیان را مجذوب خود کرده بود. ایستاد و به چهره او خیره شده بود و گویی این کار برای مدت
زمان بسیار طولانی ادامه داشت. او چشمانی مانند چشمان گربه داشت که حالتی بسیار نافذ
داشتند و جولیان مجبور شد تا پس از مدتی صورتش را از او برگرداند. رنگ پوست زیتونی او
بسیار نرم و لطف بود. او همچنین بدنی قوی و نیرومند داشت.

گرچه دستان او نشان می‌داد که مردی جوان نیست، اما از چنان حالت جوانی و سرزندگی
برخوردار بود. جولیان در برابر چیزی که می‌دید، حس می‌کرد درست مانند کودکی که برای
اولین بار نمایش شعبده بازی را تماشا می‌کند، محسوس و هیپنوتیزم شده است. او که به سختی
توانست شور و شوق خودش را پنهان کند با خودش فکر می‌کرد که این مرد حتماً یکی از
خردمندان بزرگ شیوانا است.

جولیان از مرد پرسید: «اسم من جولیان منتل است. من به این‌جا آمده‌ام تا نزد خردمندان شیوانا
دانش و خرد بیاموزم. آیا می‌دانید کجا می‌توانم آن‌ها را پیدا کنم؟» مرد با نگاهی اندیشمندانه
به این مسافر خسته که از غرب می‌آمد، نگاه کرد. آرامش و سکوت او ماهیت روحانی بودن او را
آشکار می‌کرد و وجود او را نورانی نشان می‌داد.

مرد به آرامی و با صدایی زمزمه‌وار به او گفت: «دوست من، برای چه به دنبال دیدار با این خردمندان هستی؟»

جولیان که تقریباً مطمئن شده بود در حال صحبت با یکی از آن راهبان عارف است که تا پیش از او بیش‌تر افراد آن‌ها را نیافته بودند، دریچه قلبش را گشود و ماجراها و دلایل سفرش را برای او بازگو کرد.

او درباره‌ی زندگی گذشته‌اش و بحران روحی که با آن درگیر بود و این‌که چگونه سلامتی و انرژی‌اش را برای پادشاه‌های زودگذر حرفه وکالت از دست داده بود، با آن مرد صحبت کرد. جولیان درباره این‌که چگونه ثروت و پُرمایگی روحش را با یک حساب پُر از پول بانکی معاوضه کرده است و درباره سبک زندگی قبلی او که بر پایه‌ی خوشنودی واهی و با شعار «سریع زندگی کن، جوان بمیر» بود، صحبت کرد.

او درباره سفرهایش در سرزمین عرفانی هندوستان و دیدارش با یوگی کریشنا حرف زد. این‌که یوگی کریشنا اهل دهلی نو بود و مانند جولیان، قبلاً در حرفه وکالت مشغول بوده و درست مانند او زندگی پیشین خود را کنار گذاشته تا هارمونی درونی و آرامش ابدی را پیدا کند.

آن مرد همان‌طور ساکت و بی‌حرکت ایستاده بود. زمانی که جولیان از خواسته عمیق خود برای یادگیری اصول باستانی یک زندگی روشنگرانه و آزاد سخن گفت، مرد ناشناس دوباره شروع به صحبت کردن کرد.

دستش را روی شانه جولیان گذاشت و با مهربانی به او گفت: «اگر واقعاً خواستار آموختن خردمندی و درایتی برای به دست آوردن یک زندگی بهتر هستی، بنابراین این وظیفه من است تا به تو کمک کنم. من یکی از این افرادی هستم که تو این همه راه را برای پیدا کردنشان آمده‌ای. بعد از سال‌ها، تو اولین نفری هستی که ما را پیدا کرده است. به تو تبریک می‌گوییم. من مقاومت تو را تحسین می‌کنم. مطمئنم که در گذشته وکیل بسیار خوبی بوده‌ای.»

لحظه‌ای سکوت کرد. انگار از گفتن حرفش مطمئن نبود. در نهایت، ادامه داد: «اگر دوست داری، می‌توانی با من بیایی و در معبد ما مهمان من باشی. این معبد در نقطه‌ای پنهان در همین کوهستان قرار دارد و ساعت‌های طولانی باید راه برویم تا به آن برسیم.»

خواهران و برادرانم با آغوش باز از تو استقبال خواهند کرد. ما به کمک هم اصول باستانی و استراتژی‌هایی را به تو یاد خواهیم داد که اجداد و پیشینیان ما در طول اعصار برای ما به ارث نهاده‌اند.

آن راهب درخواستی از جولیان داشت: «قبل از آن که تو را به دنیای خصوصی خودمان ببرم و دانش‌مان را با تو در میان بگذاریم تا زندگی‌ات پر از شادی، قدرت و هدفمندی شود، از تو می‌خواهم قولی به من بدهی. بعد از آموختن این حقایق جاودانه باید به زادگاهت در غرب برگردی و این خرد و دانش را با تمام افراد نیازمند شنیدن آن‌ها در میان بگذاری. گرچه ما در این کوهستان اسرارآمیز در حالتی کناره‌گیر قرار داریم، اما به خوبی از هرج و مرج‌های دنیای شما آگاه هستیم. افراد خوب راه اصلی و درست را گم کرده‌اند. باید به آن‌ها امیدی را بدهی که

شایسته‌اش هستند. از آن مهم‌تر، باید به آن‌ها ابزاری بدهی تا رؤیاهای‌شان را تحقق ببخشند و به آرزوهای‌شان برسند. این تمام خواسته من از تو خواهد بود.»

جولیان بی‌درنگ خواسته‌های آن خردمند را پذیرفت و به او قول داد که پیام ارزشمند آن‌ها را به دنیای غرب برساند.

هم‌چنان که این دو مرد به ارتفاعات بالاتری می‌رفتند تا به روستای پنهان شیوانا برسند، آفتاب هندوستان هم داشت غروب می‌کرد؛ پس از یک روز طولانی و خسته‌کننده، آن دایره‌ی سرخ آتشین به خوابی آرام و جادویی می‌رفت.

جولیان به من گفت که هرگز شکوه آن لحظه را فراموش نکرده است. لحظه‌ای که با راهبی هندی که نسبت به او عشقی برادرانه داشت، به سوی مکانی می‌رفتند که در آرزوی رفتن به آن‌جا بود. مکانی پُر از شگفتی و اسرار بسیار زیاد.

جولیان گفت: «بدون شک آن لحظات به یادماندنی زندگی من بودند.» او همیشه باور داشت که زندگی در چند لحظه کلیدی خلاصه می‌شود. این لحظه یکی از آن‌ها بود. او در اعماق درونش به گونه‌ای حس می‌کرد که آن لحظات اولین دقایق از مابقی عمرش بود. زندگی که می‌رفت تا بسیار بهتر از آن‌چه باشد که تاکنون بوده است.

فصل چهارم: دیداری سحرآمیز با خردمندان سرزمین شیوانا

جولیان و آن راهب خردمند پس از ساعت‌های راه رفتن در میان باریکه راه‌های تو در تو و مسیرهای پوشیده از علف، به دره‌ای سرسبز و فرح‌بخش رسیدند. در یک سمت این دره، کوه‌های پوشیده از برف هیمالیا مانند سربازانی که فرمانده آن‌ها در حال استراحت است، نگهبانی و حمایت خود را از آن‌جا نشان می‌دادند و در سمت دیگر دره، جنگلی انبوه پوشیده از درختان کاج و صنوبر، یک قدردانی طبیعی بی‌نقص را نسبت به آن سرزمین بسیار زیبا نشان می‌داد. آن همراه خردمند نگاهی به جولیان کرد و با مهربانی و با لبخندی گفت: «به نیروانای^{۱۶} شیوانا خوش آمدی.»

آن دو در امتداد باریکه راه دیگری به سمت جنگل انبوه رفتند. بوی درختان کاج و صندل در هوای خنک و تازه آن‌جا به مشام می‌رسید. جولیان، که کفش‌هایش را برای کاهش درد پاهایش درآورده بود، خزه‌های مرطوب آن‌جا را زیر پاهایش حس می‌کرد. او از دیدن گل‌های رنگارنگ ارکیده و سایر گل‌های بسیار زیبا شگفت‌زده شده بود. گل‌هایی که گویی که از زیبایی و شکوه این قطعه‌ی فروافتاده از بهشت، در میان درختان آن‌جا به رقص درآمده بودند.

¹⁶ Niravana

جولیان در فاصله دور می‌توانست صدای خوش، آرام و گوش‌نواز افرادی را بشنود. او بدون کوچک‌ترین حرفی به دنبال آن خردمند می‌رفت. بعد از نزدیک به پانزده دقیقه، آن دو مرد به پیشه‌ای رسیدند.

پیش چشم آن‌ها منظره‌ای بود که او هرگز نمی‌توانست تصورش را هم بکند؛ آن هم برای جولیان متل که به ندرت سورپرایز می‌شد. جولیان روستایی را می‌دید که به نظر صرفاً با گل‌های سرخ رز ساخته شده بود. در مرکز این روستا، معبد کوچکی بود. جولیان شبیه آن را در سفرهایش به تایلند و نپال دیده بود، اما برخلاف آن‌ها، این معبد از گل‌های سرخ و سفید و صورتی ساخته شده بود که با شاخه و ساقه‌های بلند و رنگارنگی کنار هم قرار گرفته بودند. به نظر می‌رسید که کلبه‌های کوچکی که دیده می‌شد، سرای ساده آن خردمندان باشد. آن کلبه‌های کوچک هم از گل‌های سرخ ساخته شده بودند. جولیان با دیدن آن صحنه‌های شگفت‌انگیز زبانش بند آمده بود. راهبانی که در آن روستا سکونت داشتند، ظاهری شبیه به آن راهبی داشت که او را به آن‌جا برده بود. حالا جولیان می‌دانست که اسم آن راهب یوگی رامن^{۱۷} بود.

او گفت که یوگی رامن مسن‌ترین فرد بین آن‌ها بود و رهبر آن گروه از خردمندان به شمار می‌رفت. ساکنان این روستای رؤیایی، حالت بسیار جوان و سرحالی داشتند و بسیار موقر و هدفمند در رفت و آمد بودند. هیچ کدام از آن‌ها سخنی نمی‌گفت و در

¹⁷ Raman

عوض ترجیح می‌دادند به آرامش و سکوت آن‌جا احترام بگذارند و اموراتشان را در سکوت انجام دهند.

تعداد مردان آن‌جا ده نفر می‌شد و مانند یوگی رامان، ردایی سرخ رنگ پوشیده بودند و با لبخندی آرام از جویان تازه وارد استقبال می‌کردند. تمام آن‌ها آرام، سالم و عمیقاً خشنود بودند. گویی فشارهایی که بسیاری از ماها در دنیای مدرن خودمان درگیر آن‌ها هستیم، می‌دانستند که در آن مکان سرشار از آرامش و صفا جایی ندارند و به جاهای دیگری رفته بودند. اگر چه سال‌ها از ورود فرد جدیدی در میان آن‌ها می‌گذشت، با این حال، استقبال کنترل شده‌ای از من کردند و با تعظیم ساده‌ای به مسافری که راه بسیاری را برای دیدن آن‌ها آمده بود، خوش‌آمدگویی گفتند.

زنان آن روستا هم به همین میزان شگفت‌انگیز بودند. آن‌ها ساری‌های ابریشمی صورتی پوشیده بودند و موهای سیاه آن‌ها با گل‌های نیلوفر سفیدی تزیین شده بود. این زنان با ظرافت خاصی مشغول رفت و آمد در روستا بودند.

البته، این رفت و آمد سریع آن‌ها مانند جنب و جوش‌های آشفته زندگی روزمره افراد مدرن جامعه ما نبود. رفت و آمد و تلاش آن‌ها آرام و خوشایند بود. بعضی از آن‌ها با تمرکزی به شکل آیین زن^{۱۸} در داخل معبد مشغول فعالیت بودند و خودشان را برای

¹⁸ شاخه ای از مذهب بودا

عیدی مذهبی آماده می‌کردند. برخی دیگر هیزم و فرشینه‌های بسیار زیبا و گلدوزی با خود داشتند. آن‌ها همه در فعالیتی سازنده و مؤثر نقش داشتند و به نظر، همه‌ی آن‌ها خوشحال بودند.

چهره‌ی این خردمندان، قدرت شیوه‌ی زندگی آن‌ها را نشان می‌داد. گرچه آن‌ها مردان و زنان بزرگسالی بودند، اما همه‌ی آن‌ها کیفیتی مانند افراد جوان داشتند و چشم‌های‌شان با شادابی جوانی برق می‌زد. صورت هیچ کدام از آن‌ها چین و چروک نداشت و موی سر هیچ کدام از آن‌ها هم خاکستری نبود. به نظر، آن‌ها همه افراد جوانی بودند.

جولیان به سختی می‌توانست آنچه را که می‌بیند، باور کند. در آن‌جا به او میوه و سبزیجات خاصی تعارف کردند و به او رژیم غذایی دادند که جولیان بعدها متوجه شد یکی از راه‌های اصلی برای دستیابی به سلامت ایده‌آل و مطلوب است.

بعد از خوردن غذا، یوگی رامان جولیان را به سمت اقامتگاه شخصی‌اش راهنمایی کرد: کلبه‌ای پُر از گل با تختی کوچک داخل آن. قرار بود این کلبه تا زمان یادگیری دانش و خرد لازم سکونتگاه جولیان باشد.

گرچه جولیان تا آن لحظه هرگز چیزی شبیه به دنیای شگفت‌انگیز شیوانا را ندیده بود، اما حس می‌کرد که حضورش در آن‌جا مانند بازگشت به خانه است؛ گویی به بهشتی که مدت‌ها پیش می‌شناخت بازگشته بود. برای او، این روستا با گل‌های سرخ آن، مکان

غریبه‌ای به شمار نمی‌رفت. احساس درونی‌اش به او می‌گفت که او متعلق به این مکان است، حتی اگر برای مدت زمان کوتاهی باشد.

در این روستا قرار بود دوباره آتش درونش شعله‌ور شود و دوباره زندگی قبل از ورود به حرفه و کالت را تجربه کند. آن‌جا مکان مقدسی بود که می‌توانست روح آشفته‌اش را دوباره التیام بخشد. و این‌گونه زندگی جولیان در میان این خردمندان شروع شد. یک زندگی پُر از سادگی، آرامش و توازن. اتفاقات شگفت‌انگیزی در انتظار جولیان بود.

فصل پنجم: شاگرد معنوی خردمندان

رؤیاهای خیال پردازان بزرگ، هرگز تحقق نمی یابد.

رؤیاهای آن ها پیوسته متعالی تر می شود.

آلفرد لرد وایت هد^{۱۹}

ساعت هشت شب بود و من باید خودم را برای حضور در دادگاهی که قرار بود فردا برگزار شود، آماده می کردم. اما هنوز مجذوب تجربه این وکیل سابق بودم. وکیل مبارزی که بعد از دیدار با خردمندان هندوستان و یادگیری دانش و خرد نزد آن ها، زندگی اش را به طور کامل متحول کرده بود.

با خودم فکر می کردم که چه تحول عظیمی رخ داده است. واقعاً شگفت انگیز بود! از خودم می پرسیدم آیا اسراری که جولیان در آن خلوتگاه کوهستانی یاد گرفته است، می تواند کیفیت زندگی من را نیز تغییر دهد و دوباره احساس من را پُر از سؤال و شگفتی نسبت به دنیا کند یا نه.

¹⁹ Alfred Lord Whitehead

هر قدر بیش‌تر به او گوش می‌دادم، بیش‌تر به این نتیجه می‌رسیدم که روح من زنگ زده شده است. چه اتفاقی بر سر آن شور و هیجان زیاد آمده است که در جوانی در زندگی‌ام مشهود بود؟ در دوران جوانی، کوچک‌ترین چیزها هم وجود من را سرشار از شادمانی می‌کرد. شاید وقتش رسیده بود که من نیز دوباره سرنوشت خودم را از نو بنویسم.

جولیان متوجه شور و هیجان من نسبت به داستان‌ش و هم‌چنین علاقه‌ام برای یادگیری سیستم زندگی روشنگرانه‌ای شده بود که آن خردمندان به او آموخته بودند. او به داستان‌ش سرعت بیش‌تری بخشید. جولیان از خواسته و میل شدیدش برای کسب دانش گفت و این‌که چگونه هوش بالایش که در طول سال‌های مبارزات در دادگاه‌ها بهبود بخشیده شده بود، او را به یکی از افراد محبوب جامعه شیوانا تبدیل کرده بود.

راهبان به عنوان نشانه‌ای از علاقه‌شان به جولیان، او را به عنوان عضو افتخاری گروه‌شان انتخاب کردند و با او مانند شخص مهمی در میان اعضای خانواده‌شان رفتار می‌کردند. جولیان که بسیار مشتاق بود تا بر دانش خود از کارکرد ذهن، بدن و روح بیافزاید و به نفس خویش تسلط یابد، تمام مدت تحت نظر یوگی رامان و تعلیمات او بود.

اگر چه آن‌ها چند سال تفاوت سنی داشتند، اما برای جولیان، یوگی رامان بیش‌تر مانند پدری مهربان بود تا این‌که استاد او باشد. کاملاً مشخص بود که آن خردمند در طول عمر خود دانش و خرد زیادی کسب کرده بود و با نهایت شادمانی مشتاق بود تا آن را با جولیان سهیم شود.

یوگی رامان هر روز قبل از سپیده‌دم، با شور و هیجان نزد جولیان می‌رفت و ذهن او را با بینش‌هایی در مورد معنای زندگی و تکنیک‌های کم‌تر شناخته شده پُر می‌کرد. آن بینش‌ها و تکنیک‌ها برای زندگی سرشار از شادابی، خلاقیت و تکامل لازم بودند.

او در مورد اصول باستانی به جولیان آموزش می‌داد. اصولی که به گفته یوگی رامان هر کسی می‌تواند از آن‌ها استفاده کند تا عمر بیش‌تری داشته باشند، جوان‌تر بمانند و شادتر باشند. جولیان هم‌چنین یاد گرفت که چگونه اصول دوگانه غلبه بر نفس و مسئولیت‌پذیری می‌تواند از بازگشت او به هرج و مرج و بحران زندگی گذشته‌اش در غرب جلوگیری کند.

با گذشت ماه‌ها از حضور در آن روستای اسرارآمیز، او از توانایی و گنجینه باارزشی که در ذهنش در حالتی خفته به سر می‌برد، آگاهی یافت. او می‌توانست این توانایی را بیدار کند و از آن برای اهداف والاتر بهره ببرد. گاهی اوقات این استاد و شاگرد در نقطه‌ای بسیار پایین و در میان چمن‌زارهای سرسبز می‌نشستند و به تماشای طلوع خورشید درخشان هندوستان می‌نشستند.

گاهی در مراقبه‌ای آرام فرو می‌رفتند و از هدایایی که سکوت برای آن به همراه داشت، لذت می‌بردند. گاهی آن‌ها در میان جنگل‌های انبوه کاج و صنوبر به گشت و گذار می‌پرداختند و در مورد فلسفه صحبت می‌کردند و از همراهی و مصاحبت با یکدیگر خوشنود بودند.

جولیان گفت که تنها بعد از گذشت سه هفته در شیوانا، اولین نشانه‌های رشد درونی‌اش آشکار شد. او متوجه زیبایی خاص و نهفته در عادی‌ترین چیزها شد. زیبایی خاص یک شب پُرسِتاره و یا زیبایی تار عنکبوتی پس از بارش باران. جولیان به تمام این زیبایی‌ها توجه می‌کرد.

او همچنین گفت که سبک زندگی جدید او و عادت‌های جدید مرتبط با آن تأثیر عمیقی در دنیای درونی او داشته است. او به من گفت که یک ماه پس از اعمال اصول و تکنیک‌هایی که از آن خردمندان آموخته بود، حس عمیقی از صلح و آرامش درونی را در خودش پرورش داده بود. صلح و آرامشی که در دوران زندگی در غرب از او گریزان بودند. حالا او فردی شادتر و طبیعی‌تر شده بود و با گذشت هر روز انرژی و خلاقیتش بیش‌تر می‌شد.

علاوه بر تغییرات نگرشی، قدرت جسمی و معنوی او هم بیش‌تر شده بود. اندام او که در دورانی در گذشته چاق و فربه بود، حالا قوی و نیرومند شده بود و سلامتی روشنی جایگزین رنگ‌پریدگی او شده بود که در گذشته حالتی بیمارگونه به او می‌داد.

احساس می‌کرد می‌تواند هر کاری بکند، هر چیزی باشد و توانایی‌هایی بی‌پایان ذاتی و درونی‌اش را شکوفا کند. جولیان یاد گرفته بود که همه افراد این توانایی‌ها را در درون‌شان دارند. او کم‌کم زندگی را گرمی می‌داشت و ماهیت الهی را در تمام جنبه‌های

زندگی می‌دید. سیستم باستانی این گروه عرفانی راهبان کم کم اثرات شگفت‌انگیز خود را نشان می‌داد.

جولیان کمی مکث کرد و گویی خودش هم نسبت به داستان‌های کمی احساس ناباوری می‌کرد. حالتی اندیشمند به خود گرفت و گفت:

«جان، متوجه چیز بسیار مهمی شده‌ام. دنیا، که شامل دنیای درون من نیز است، مکان بسیار خاصی است. من هم‌چنین درک کرده‌ام که موفقیت در بیرون تنها زمانی به حساب می‌آید که در درون هم موفقیت کسب کنی. تفاوت زیادی بین رفاه و سلامتی، و ثروتمند بودن وجود دارد. زمانی که وکیل بسیار معروفی بودم، به تمسخر تمام افرادی می‌پرداختم که برای بهبود زندگی درون و بیرون‌شان تلاش می‌کردند. با خودم می‌گفتم: "بروید و زندگی کنید!" اما اکنون می‌دانم که تسلط داشتن بر نفس و توجه دائمی به ذهن، جسم و روح برای یافتن والاترین سرشت افراد و دستیابی به زندگی رؤیاهایمان بسیار اساسی است. اگر نتوانی به خودت توجه کنی و نتوانی از خودت مراقبت کنی، چگونه می‌توانی به دیگران بررسی و به آن‌ها توجه داشته باشی؟ وقتی احساس خوبی نداری، چگونه می‌توانی خوب عمل کنی؟ اگر خودم را دوست نداشته باشم، نمی‌توانم تو را دوست داشته باشم.»

ناگهان جولیان حالتی ناراحت و کمی معذب به خود گرفت و ادامه داد: «تا پیش از امروز هرگز دریچه‌ی قلبم را تا این اندازه برای کسی نگشوده‌ام. از تو معذرت می‌خواهم جان. ولی بدان که من چنان پاکسازی عمیقی را در آن کوهستان‌ها تجربه کرده‌ام و به

چنان بیداری معنوی رسیده‌ام که فکر می‌کنم دیگران هم باید از یافته‌های من مطلع و آگاه شوند.»

جولیان متوجه شد که دیروقت شده بود. به سرعت از جایش بلند شد و گفت می‌خواهد با من خداحافظی کند و برود.

به او گفتم: «اما جولیان، تو نباید بری. من واقعاً شوق شنیدن تعلیماتی را دارم که در کوه‌های هیمالیا نزد آن خردمندان آموخته‌ای. من واقعاً می‌خواهم پیامت را بشنوم که به راهبان آن‌جا قول دادی به دنیای غرب منتقل کنی. تو نمی‌توانی من را در انتظار نگه داری. تو که خودت من را می‌شناسی.»

«نگران نباش دوست من. تو هم مرا می‌شناسی و می‌دانی وقتی داستان خوبی را شروع کردم، حتماً آن را به پایان می‌رسانم. دوباره پیش تو بر می‌گردم. اما تو کارهایی داری که باید انجام دهی و من نیز کمی کارهای شخصی دارم که باید انجام دهم.»

«پس فقط چیزی را به من بگو. آیا تعلیماتی که در شیوانا آموخته‌ای برای من مفید خواهند بود؟»

خیلی سریع پاسخ داد: «وقتی شاگرد آماده باشد، استاد هم خود را نشان می‌دهد. تو و افراد بسیار زیادی در جامعه ما آماده شنیدن درباره خرد و دانشی هستید که در شیوانا نزد آن راهبان خردمند یاد گرفته‌ام. همه‌ی ما باید از فلسفه این افراد فرزانه آگاهی پیدا

کنیم. تمام افراد می‌توانند از آن‌ها نفع ببرند. هر یک از ما باید از کمال مطلوب که حالت طبیعی و فطری خودمان است، آگاهی پیدا کنیم. قول می‌دهم که دانش باستانی آن‌ها را با تو سهیم شوم. صبور باش. فردا شب در همین ساعت با تو در خانه‌ات دیدار می‌کنم. آن وقت چیزهایی را با تو در میان می‌گذران تا بتوانی شادابی و تازگی بیشتری به زندگی‌ات بیاوری. قبوله؟»

با دلسردی پاسخ دادم: «باشه، قبول. فکر می‌کنم من که سال‌های زیادی رو بدون این دانش سپری کرده‌ام، می‌توانم بیست و چهار ساعت دیگر هم منتظر بمانم.»

پس از گفتن این حرف، آن استاد در دادگاه که اکنون به یک یوگی شرقی بصیر تبدیل شده بود، از پیشم رفت و مرا با سؤالات بی‌پاسخ و افکار ناتمام زیادی تنها گذاشت.

زمانی که به آرامی روی صندلی‌ام نشستم، متوجه شدم که به راستی دنیای ما چقدر کوچک است. درباره اقیانوس وسیع دانشی فکر می‌کردم که حتی انگشتانم را در آن فرو نکرده بودم. با خودم فکر می‌کردم چه احساسی پیدا می‌کنم، وقتی دوباره بتوانم شور و شوق زندگی کردن داشته باشم و این که دوباره کنجکاوی دوران جوانی‌ام را به دست بیاورم.

دوست داشتم سرزنده‌تر باشم و انرژی زیادی را به روزهای زندگی‌ام وارد کنم. شاید
من هم حرفه وکالت را رها می‌کردم. با این افکار زیاد در ذهنم چراغ‌ها را خاموش، در
اتاقم را قفل کردم و در هوای گرم یک شب تابستانی قدم زنان به راه افتادم.

فصل ششم: خرد تحول شخصی

من در زیستن هنرمندم و زندگی من، آثار هنری‌ام است.

سوزوکی^{۲۰}

جولیان به قولش عمل کرد و فردا شب به خانه ما آمد. ساعت حدود 7:15 بود که صدای چهار ضربه‌ی آرام به در خانه‌ام را شنیدم. منزل ما طبق سلیقه‌ی همسرم، کرکره‌های صورتی رنگی داشت و او معتقد بود این نوع طراحی کیپ کاد^{۲۱}، خانه‌مان را شبیه عکس‌های درون مجله‌های طراحی معروف می‌کند.

جولیان ظاهری بسیار متفاوت نسبت به دیروز داشت. ظاهر او هنوز هم سرشار از سلامتی بود و آرامش فوق‌العاده‌ای را نشان می‌داد. تفاوت او با دیروز در لباسی بود که آن شب پوشیده بود و این کمی من را معذب می‌کرد. جولیان ردای بلند سرخ رنگی پوشیده بود و کلاه آبی رنگ زیبا و نقش دوزی شده بر سر داشت. اگرچه آن شب هوا گرم بود، اما او کلاه را روی سرش گذاشته بود.

²⁰ Suzuki

²¹ Cape Cod

با اشتیاق زیادی گفت: «درود بر تو دوست من. درود. این قدر نگران نباش. انتظار داشتی چه

لباسی بپوشم؟ می‌خواستی مانند گذشته کت و شلوار آرمانی بپوشم؟»

هر دو در ابتدا به آرامی خندیدیم، اما کم کم خنده‌هایمان به قاه قاه تبدیل شد. جولیان مانند

گذشته حس شوخ طبعی‌اش را از دست نداده بود. حس شوخ طبعی که در گذشته بسیار مایه‌ی

نشاط و خوشحالی من می‌شد.

در اتاق نشیمن نسبتاً نامرتب اما راحت خانه‌ام نشستیم. متوجه تسبیحی پُر نقش و نگار چوبی

شدم که از گردن جولیان آویزان بود.

«این‌ها چه هستند؟ واقعاً زیبا است.»

با انگشت شست و نشانه‌اش، دستی به تسبیح کشید و گفت: «بعداً درباره‌ی آن حرف می‌زنیم.

امشب مسائل زیادی هست که باید درباره‌ی آن‌ها حرف بزنیم.»

«باشه، بیا شروع کنیم. امروز خیلی هیجان‌زده بودم تا امشب با تو دیدار کنم. از هیجان دیدار

با تو به سختی توانستم کاری را تمام کنم.»

جولیان پس از شنیدن این کلمات، شروع به صحبت در مورد تحول شخصی‌اش و آرامش پس

از آن کرد. او درباره تکنیک‌های باستانی صحبت کرد که برای کنترل ذهن و از میان بردن عادت

نگرانی یاد گرفته بود. این نگرانی روزافزون، بسیاری از افراد جامعه‌ی پیچیده‌ی ما را درگیر خود

کرده بود.

او هم‌چنین درباره خرد و دانشی صحبت کرد که یوگی رامان و سایر راهبان برای یک زندگی هدفمندتر و کامل‌تر به او آموزش داده بودند. جولیان از مجموعه‌ای از روش‌ها برای آزادکردن مسیر سرچشمه جوانی و انرژی سخن گفت و تأکید داشت که هر یک از ما، آن را در اعماق وجودمان داریم.

اگرچه او با اعتقاد و باوری روشن سخن می‌گفت، اما کم‌کم شک و تردیدهایی در من به وجود آمد. آیا جولیان سر به سر من می‌گذاشت؟ به هر حال، این وکیل فارغ‌التحصیل دانشگاه هاروارد، فرد بسیار باهوشی بود و در شرکت همه او را برای شوخی‌های بدش می‌شناختند.

داستانش هم دست کمی از یک داستان باورنکردنی و خارق‌العاده نداشت. درباره‌اش فکر کنید: یکی از مشهورترین وکلای دادگستری این کشور، ناگهان همه چیزش را می‌فروشد و سفری معنوی به هندوستان را آغاز می‌کند. سپس ناگهان در قالب پیام‌آوری خردمند، از کوه‌های هیمالیا به این کشور باز می‌گردد. این داستان نمی‌توانست واقعی باشد.

با وحشت لبخندی زدم و گفتم: «بسه دیگه جولیان. این قدر سر به سرم نذار. حتماً این هم یکی از شوخی‌هایی هست که در گذشته زیاد انجام می‌دادی. مطمئن هستم این ردا را از مغازه‌ی آن طرف خیابان، روبروی دفتر من خریده‌ای.»

جولیان که گویی انتظار این ناباوری از سوی من را داشت، خیلی سریع پاسخ داد: «تو در دادگاه چگونه ادعای خودت را ثابت می‌کنی؟»

«با مدارک قابل استناد و مجاب کننده.»

«آفرین. حالا به مدارکی نگاه کن که من به تو ارائه کرده‌ام. به صورت صاف و بدون چین و

چروکم نگاه کن. هیکل و اندامم را ببین. آیا انرژی زیادی را که به دست آورده‌ام نمی‌بینی؟

ببین چقدر آرامش دارم. مطمئنم متوجه تغییرات من شده‌ای، درسته؟»

به گونه‌ای حق با او بود. این همان مردی است که چند سال پیش بسیار پیرتر به نظر می‌رسید.

از او پرسیدم: «نکند جراحی پلاستیک کردی؟»

لبخندی زد و جواب داد: «نه. آن‌ها فقط روی ظاهر انسان تغییرات را اعمال می‌کنند. من نیاز

داشتم تا از درون شفا پیدا کنم. سبک زندگی آشفته و نامتوازن من نگرانی‌های زیادی را برایم به

وجود آورده بود. ماجرا خیلی وسیع‌تر از آن حمله قلبی بود که در دادگاه برایم پیش آمد. آن اتفاق،

شکاف هسته‌ای درونم بود.»

«اما داستان تو... داستان تو بسیار اسرارآمیز و غیرعادی است.»

جولیان در برابر شک و تردیدهای من صبور و آرام بود. متوجه قوری چایی شد که در کنار میز

بغل دستش قرار داشت و شروع به چایی ریختن در فنجان من کرد.

فنجان را پُر کرد، اما در نهایت تعجب، دوباره به ریختن چای ادامه داد! چای از فنجان به درون

نعلبکی و سپس روی فرش ایرانی گران‌قیمت همسرم ریخت. در ابتدا چیزی نگفتم. اما سرانجام

کاسه صبرم لبریز شد.

با ناراحتی فریاد زدم: «جولیان، داری چه کار می‌کنی؟ فنجان پُر شده. هر چه قدر هم تلاش کنی، بیش‌تر از این ظرفیت پُر شدن ندارد!»

برای لحظه‌ای طولانی به من نگاه کرد و گفت: «جان، خواهش می‌کنم منظور من را اشتباه متوجه نشو. من واقعاً به تو احترام می‌گذارم. من همیشه برای تو احترام قائل بوده‌ام. اما به نظرم، تو هم مانند این فنجان ظرفیت پُر از افکار و عقاید خودت است. پس چگونه می‌توان افکار و ایده‌های بیش‌تری به تو داد؟ باید فنجان‌ت را خالی کنی، درست‌ه؟»

از شنیدن حقیقت گفتارش شوکه شدم. حق با جولیان بود. حضور طولانی مدت من در دنیای حقوق و انجام یک سری کارهای همیشگی و تکراری با افرادی مشابه و با طرز تفکری تکراری و یکسان، ظرفیت فنجان من را به سر حد خود رسانده بود.

همسرم جنی همیشه به من می‌گفت که باید با افراد جدیدی آشنا شویم و تجربه‌های تازه‌ای داشته باشیم. جنی همواره می‌گفت: «جان، کاش کمی ماجراجوتر بودی.»

نمی‌دانستم آخرین باری که کتابی غیرمرتبط با حقوق خواندم، چه زمانی بود. حرفه وکالت تمام زندگی من بود. فهمیدم که جهان ملال‌آوری که به آن عادت کرده بودم، خلاقیت و بینش من را محدود کرده است.

اقرار کردم: «باشه. متوجه منظورت شدم. شاید تمام این سال‌هایی که وکالت کرده‌ام، من را به فردی شکاک و دیرباور تبدیل کرده است. دیروز از همان لحظه که دوباره دیدمت، چیزی در

اعماق درونم به من می‌گفت که تو تحول واقعی را تجربه کرده‌ای و من می‌توانم از آن درس بگیرم.
شاید من فقط نمی‌خواستم آن را باور کنم.»

«جان، امشب اولین شب زندگی جدید تو خواهد بود. از تو می‌خواهم درباره‌ی خرد و استراتژی‌هایی که با تو در میان می‌گذارم، فکر کنی و آن‌ها را با باور و اعتقاد به ثمربخشی آن‌ها، به مدت یک ماه در زندگی‌ات اعمال کنی. با اعتقاد کامل به مؤثر بودن این روش‌ها، پذیرای آن‌ها باش. دلیل این‌که این روش‌ها برای هزاران سال هم‌چنان پایدار هستند، این است که آن‌ها نتیجه‌بخش هستند.»

«به نظرم یک ماه زمان زیادی است.»

«ششصد و هفتاد و دو ساعت تلاش درونی برای بهبود عمیق تمام لحظات زندگی‌ات. این یک معامله‌ی بسیار خوب است. این‌طور فکر نمی‌کنی؟ بهترین نوع سرمایه‌گذاری، سرمایه‌گذاری روی خودت است. این کار نه تنها زندگی خودت، بلکه زندگی اطرافیانت را بهتر خواهد کرد.»
«چگونه ممکن است؟»

«تنها زمانی که هنر دوست داشتن خودت را یاد بگیری، می‌توانی دیگران را دوست داشته باشی. تنها زمانی قلب افراد را تحت تأثیر قرار دهی که دریچه قلبت را برای دیگران گشوده باشی. وقتی احساس متمرکز بودن و سرزنده بودن داشته باشی، شانس بسیار خوبی برای تبدیل شدن به فردی بهتر خواهی داشت.»

با اشتیاق پرسیدم: «در این ششصد و هفتاد و دو ساعت انتظار، چه چیزی را می‌توانم داشته

باشم؟»

«تغییرات بزرگی که در ذهن، جسم و روح به وجود خواهد آمد، موجب شگفتی‌ات می‌شوند.

بیش‌تر از هر زمان دیگر انرژی، اشتیاق و سازگاری درونی پیدا خواهی کرد. کم کم همه به تو

خواهند گفت که خوشحال‌تر و جوان‌تر به نظر می‌رسی. احساس خوش دائمی و توازن به سرعت

وارد زندگی‌ات می‌شود. و این‌ها تنها برخی از مزایای سیستم شیوانا است.»

«این واقعاً عالیه!»

«تمام آن‌چه را که امشب به تو خواهم گفت، برای بهبود زندگی‌ات مؤثر هستند. نه تنها بهبودی

شخصی و حرفه‌ای، بلکه بهبودی از نوع معنوی. توصیه‌های این خردمندان به همان میزان که پنج

هزار سال پیش رایج و مفید بودند، برای امروز ما هم مفید و کارآمد هستند. این دانش نه تنها دنیای

درونت را غنی‌تر می‌کند، بلکه باعث بهبودی و پیشرفت دنیای بیرونت هم می‌شود و تو را در هر

زمینه‌ای بیش‌تر از هر زمان دیگر موثرتر می‌کند. به یقین می‌گویم این خرد و دانش قدرتمندترین

نیروی است که تا با حال با آن روبرو شده‌ام. این خرد واضح و عملی است و به مدت چندین قرن

در آزمایشگاه زندگی مورد آزمایش قرار گرفته است. مهم‌تر از هر چیز، این خرد و دانش برای هر

کسی می‌تواند مفید باشد. اما پیش از آن که آن را با تو در میان بگذارم، باید قولی به من بدهی.»

«خردمندن شیوانا قدرت این استراتژی‌ها و مهارت‌ها را به من نشان دادند و زمانی که تو هم شاهد نیروی آن‌ها بودی و نتایج شگفت‌آور آن‌ها را در زندگی‌ات مشاهده کردی، باید قول بدهی که این خرد را با دیگران هم سهیم شوی تا آن‌ها هم از فواید آن بهره‌مند شوند. این تمام خواسته‌ی من از تو خواهد بود. اگر قول بدهی، به من کمک کرده‌ای تا به عهدم با یوگی رامان پایبند باشم.»

بدون ذره‌ای تردید قول دادم آن مأموریت را انجام دهم. جولیان شروع به آموزش سیستمی کرد که به نظر او ماهیت مقدسی داشت. او تکنیک‌های زیادی را در دوران حضورش در آن کوهستان یاد گرفته بود. اما در مرکز سیستم شیوانا هفت خاصیت و اصول اولیه وجود داشت که کلیدهای اساسی برای خودرهبری، مسئولیت شخصی و روشنگری معنوی بودند.

جولیان گفت که یوگی رامان پس از چند ماه حضور در شیوانا، برای اولین بار این هفت اصل را با او در میان گذاشت. در یک شب صاف، زمانی که همه ساکنان آن روستا به خواب عمیقی رفته بودند، یوگی رامان به آرامی به در سکونتگاه جولیان ضربه زده بود.

او با لحنی آرام گفته‌های ذهنش را برای او بیان داشت: «چندین روز است که به دقت تو را تحت نظر دارم جولیان. باور دارم که فرد شایسته‌ای هستی و عمیقاً به دنبال زندگی پُر از آرامش و خوبی هستی. از زمانی که به این‌جا آمده‌ای، پذیرای سنت‌های ما بوده‌ای و آن‌ها را طوری پذیرفته‌ای که انگار آن‌ها سنت‌های خودت هستند. تو برخی از عادت‌های روزانه را یاد گرفته‌ای و تأثیرات زیاد آن‌ها را مشاهده کرده‌ای. تو برای روش‌های ما احترام قائل هستی. مردمان ما با این روش‌های

کم‌تر شناخته شده، برای مدت زمان بسیار طولانی زندگی ساده و آرام‌بخشی داشته‌اند. مردم دنیا باید در مورد فلسفه ما نسبت به زندگی روشنگرانه آگاهی پیدا کنند.

از این پس، همان‌گونه که با پسر در کودکی‌اش می‌نشستم، کنار تو خواهم نشست. متأسفانه، او چند سال پیش از دنیا رفت. زمان رفتن او فرا رسیده بود و من هرگز شکایتی از این بابت ندارم. از دورانی که او را داشتم، بسیار لذت بردم و یاد و خاطرات او را همیشه عزیز می‌دارم. من حالا تو را مانند پسر خودم می‌دانم و شکرگزار هستم که تمام چیزهایی که در این سال‌ها مکاشفه و درون‌نگری آموختم، در وجود تو زنده خواهد بود.»

به جولیان نگاه کردم و متوجه شدم که چشمانش را بسته است. گویی که خودش را به آن سرزمین شیوانا رؤیایی بازگردانده بود. جایی که در آن نعمت دانش بر او باریده بود.

«یوگی رامان به من گفت که آن هفت اصل برای داشتن زندگی پُر از آرامش درونی، شادی و ثروتی از هدایایی معنوی در داستانی عرفانی گنجانده شده است. این داستان جوهره تمام آن چیزها بود.»

همان‌گونه که الان در اتاق نشیمن تو چشمانم را بسته‌ام، در آن لحظه یوگی رامان از من خواست چشمانم را ببندم و از من خواست تا صحنه‌ای را با چشم درونم تصور کنم:

تو در وسط باغی باشکوه، سرسبز و زیبا نشسته ای. این باغ پُر از زیباترین گل‌هایی است که تاکنون دیده‌ای. محیط آن جا بسیار آرام و ساکت است. از زیبایی‌های حسی این باغ لذت ببر، گویی که می‌توانی تمام وقت هستی را از این باغ دنج طبیعی لذت ببری. وقتی به سمت وسط این باغ جادویی نگاه می‌کنی، فانوس دریایی بزرگی را می‌بینی. رنگ این فانوس دریایی قرمز است و شش طبقه دارد. ناگهان، سکوت و آرامش باغ با صدای بلند در پایین آن فانوس دریایی به هم می‌ریزد. می‌بینی که یک کشتی‌گیر سومو^{۲۲} ژاپنی با سه متر قامت و دویست کیلو وزن از آنجا بیرون می‌آید و خیلی عادی در وسط آن باغ به گشت و گذار می‌پردازد.

جولیان با لبخندی ادامه داد: «آن کشتی‌گیر سومو ژاپنی برهنه است! البته کاملاً هم برهنه نیست. او کابل سیمی صورتی رنگ دارد که قسمت‌های شخصی‌اش را پوشانده است.»

وقتی این کشتی‌گیر مشغول گشتن در باغ است، ناگهان زمان سنج طلایی را پیدا می‌کند که فردی سال‌ها پیش آن را در آن مکان جا گذاشته است. آن را برای خود بر می‌دارد، و با صدایی بلند نقش بر زمین می‌شود. کشتی‌گیر سومو

²² sumo

بیهوش روی زمین می افتد و همان طور ساکت و بی حرکت باقی می ماند. دقیقاً زمانی که فکر می کنی آخرین نفس هایش را می کشد، کشتی گیر بیدار می شود و به هوش می آید. شاید به خاطر رایحه ی دلپذیر تعدادی از گل های رز زرد رنگی که نزدیک او غنچه کرده اند. کشتی گیر انرژی می گیرد و به سرعت روی پاهایش می ایستد و به شکلی غریزی به سمت چپ خود نگاه می کند.

از آن چه که می بیند بسیار متعجب می شود. از میان بوته هایی که در حاشیه باغ قرار دارند، مسیر پر پیچ و خم درازی را می بیند که با میلیون ها الماس درخشان پوشیده شده است. گویی چیزی به او می گوید به دنبال آن مسیر برود و او همین کار را انجام می دهد. این مسیر او را به جاده شادمانی و خوشبختی می رساند.

جولیان گفت که بعد از نشستن در ارتفاعات کوه های هیمالیا با راهبی که مشعل روشنگری زندگی را دیده بود و شنیدن آن داستان عجیب، ناامید شده بود.

جولیان تصور می کرد یوگی رامن قرار است دانشی بسیار عظیم و شوکه کننده را با او در میان بگذارد که او به عمل کردن سوق دهد و شاید حتی او را به گریه بیاندازد. در عوض، او داستان مسخره ای را درباره ی کشتی گیر سومو و فانوس دریایی شنیده بود

یوگی رامن متوجه ناامیدی جولیان شده بود و به او گفت: «هیچ وقت قدرت سادگی را نادیده نگیر. احتمالاً این داستان از آن موارد فلسفی نبود که انتظار شنیدنش را داشتی. اما دنیایی از احساسات در پیام آن و دنیایی از خلوص در هدف این داستان نهفته است. از روزی که به این جا آمده‌ای، بسیار با خودم فکر کرده‌ام که چگونه دانش‌مان را با تو در میان بگذارم. در ابتدا می‌خواستم در طول چند ماه برای چندین سخنرانی داشته باشم، اما فکر کردم که چنین نگرش سنتی مناسب ماهیت جادویی دانشی که قرار است دریافت کنی، نیست. سپس خواستم از تمام خواهران و برادران‌مان در این جا بخواهم تا هر روز مدتی را با تو سپری کنند و دانش‌مان را به تو بیاموزند. با این حال، این نیز بهترین شیوه برای یادگیری این خرد و دانش نبود. پس از تعمق و تفکر طولانی، به روشی رسیدم که به نظرم مؤثرترین راه ممکن برای سهیم شدن کل سیستم شیوانا و هفت اصل آن است ... و این روش همان داستانی بود که برایت گفتم.»

آن خردمند ادامه داد: «در ابتدا، شاید این داستان به نظرت بیهوده و حتی بچگانه برسد. اما به تو اطمینان می‌دهم که تمام عناصر این داستان، اصلی جاودانه برای یک زندگی درخشان را در خود دارد. عناصر این داستان یعنی باغ، فانوس دریایی، کشتی گیر سومو، کابل صورتی، زمان سنج، گل‌های رز و مسیر پُر پیچ و خم پُر از الماس، نمادهایی از آن هفت اصل جاودانه هستند که برای یک زندگی معنوی و سعادت‌مند به آن‌ها نیاز داری. به تو اطمینان می‌دهم اگر این داستان کوتاه و حقایق اساسی آن را به خاطر بسپاری، به تمام چیزهایی که برای رساندن زندگی‌ات به والاترین شکل آن نیاز داری، دست خواهی یافت. تو تمام اطلاعات و استراتژی‌هایی که نیاز داری تا کیفیت

زندگی‌ات را به طور عمیق تحت تأثیر قرار دهی، پیدا می‌کنی. نه تنها کیفیت زندگی خودت، بلکه کیفیت زندگی تمام افرادی که با آن‌ها ارتباط برقرار کنی را بهبود می‌بخشی. وقتی هر روز از این خرد و دانش بهره ببری، از نظر ذهنی، عاطفی، جسمی و معنوی متحول می‌شوی. از تو می‌خواهم این داستان را در اعماق ذهنت داشته باشی و آن را با قلبت حمل کنی. تنها زمانی این داستان تأثیر عمیقی روی تو خواهد داشت که بدون ذره‌ای تردید پذیرای آن باشی.»

جولیان گفت: «خوشبختانه جان، من این کار را کردم و بدون ذره‌ای تردید و با تمام وجود پذیرای آن شدم. کارل یونگ^{۲۳} در جایی گفته است: "تنها زمانی بصیرت روشنی خواهید داشت که بتوانید به قلب‌تان نگاه کنید. کسی که به بیرون بنگرد، در رؤیا به سر می‌برد؛ کسی که به درون بنگرد، بیدار است." در آن شب خاص، من به اعماق قلبم نگاه کردم و در برابر آن اسرار جادوانه برای غنی کردن ذهن، پرورش جسم و تغذیه روحم بیدار شدم. حالا نوبت من است تا آن‌ها را با تو در میان بگذارم.»

²³ Carl Jung

فصل هفتم: شگفت‌انگیزترین باغ

اکثر افراد، خواه به لحاظ جسمانی، ذهنی و یا اخلاقاً، در دایره‌ای بسیار محدود از توانایی‌های بالقوه‌شان زندگی می‌کنند. ما همه‌ی گنجینه‌هایی از هستی را در وجودمان داریم تا از آن‌ها استفاده کنیم؛ اما درباره‌ی آن‌ها خیال‌پردازی نمی‌کنیم.

ویلیام جیمز^{۲۴}

جولیان گفتم: «آن باغ زیبا در این داستان، نماد ذهن است. اگر از ذهن‌تان مراقبت و رسیدگی کنید، اگر آن را دقیقاً مانند باغی سرسبز و پُرثمر پرورش و توسعه دهی، در این صورت فرای تصورات شکوفا خواهد شد. اما اگر اجازه دهی علف‌های هرز در آن جا ریشه بدوانند، آرامش جاودانه ذهن و سازگاری عمیق درونی همواره از تو گریزان خواهند بود.

²⁴ William James

جان، می‌خواهم سؤالی ساده از تو بپرسم. تو در گذشته درباره‌ی ی باغ حیاط پشت منزل بسیار
برایم تعریف می‌کردی. اگر من به آن‌جا بروم و آشغال‌های سمی را روی گل‌های اطلسی دوست
داشتنی‌ات بریزم، حس ناخوشایندی پیدا می‌کنی، درسته؟»

«بله، درست می‌گویی.»

«خوب، در واقع، اکثر باغبان‌های خوب از باغ‌های‌شان مانند سربازانی دلیر محافظت می‌کنند و
همیشه مواظب هستند که هیچ آفتی وارد باغ‌های‌شان نشود.

با این حال، نگاه کن که چگونه اکثر افراد هر روز تا چه اندازه اجازه
می‌دهند تا مواد سمی وارد باغ پُربار ذهن‌شان شود: مواد سمی‌مانند،
نگرانی‌ها و اضطراب‌های‌شان، آزرده‌گی درباره‌ی گذشته، نگرانی
درباره‌ی آینده و آن ترس‌های خودساخته که ویرانی بزرگی را برای دنیای
درونی انسان‌ها به همراه دارند.

در زبان بومی خردمندان شیوانا، که هزاران سال قدمت دارد، شکل نوشتاری برای نشان دادن
نگرانی، به طور بسیار جالبی شبیه به شکل نوشتاری تل‌هیزم‌هایی است که برای سوزاندن اجساد
از آن‌ها استفاده می‌کنند. یوگی رامان به من گفت که این اتفاق اصلاً تصادفی نیست. نگرانی و

اضطراب باعث تخلیه شدن قدرت ذهن تان می شود و دیر یا زود آسیب

بزرگی به روح تان وارد می کند.»

«برای این که زندگی ات را به حد کمال خود برسانی، باید محافظ باغ

ذهنت باشی و در مقابل دروازه ی آن جا نگهبانی بدهی و تنها اجازه ورود

بهترین و مفیدترین اطلاعات را بدهی. نه تو و نه حتی من به واقع نمی توانیم

بهای سنگین ورود افکار منفی به باغ ذهن مان را بپردازیم.

شادترین، پویاترین و راضی ترین مردمان این عالم، از ترکیب و ساختار هیچ تفاوتی با من و تو

ندارند. ما همه از گوشت و استخوان به وجود آمده ایم. همه از یک سرچشمه هستی می آییم. با این

حال، آنهایی که چیزی بیش از صرفاً زندگی کردن انجام می دهند، آنهایی که شعله های

توانایی های طبیعی شان را باد می زنند و به واقع از رقص جادویی زندگی لذت می برند، کارهای

متفاوت تری را نسبت به افرادی انجام می دهند که صرفاً یک زندگی معمولی را در پیش گرفته اند.

مهم ترین ویژگی آن ها، پذیرفتن و اتخاذ الگویی مثبت نسبت به دنیا و تمام آنچه که در این دنیا

است.»

جولیان ادامه داد: «آن خردمندان به من یاد دادند که یک فرد معمولی در روز حدود شصت هزار اندیشه را در ذهنش می‌گذراند. چیزی که مرا واقعاً شگفت‌زده کرد، این بود که نود و پنج درصد این افکار دقیقاً شبیه همان افکاری هستند که دیروز در ذهن داشتی!»

پرسیدم: «واقعاً جدی می‌گویی؟»

«بله. واقعاً جدی هستم. این همان استبداد افکار تضعیف‌کننده است. افرادی هستند که هر روز یک رشته افکار مشابه را در ذهن‌شان می‌پرورانند. افکاری که اکثر آن‌ها منفی هستند. چنین افرادی به درون عادت‌های بسیار بدذهنی سقوط کرده‌اند. این افراد به جای آن که روی خوبی‌های زندگی‌شان تمرکز کنند و به راه‌هایی برای هر چه بهتر ساختن آن‌ها فکر کنند، تنها مانند زندانی‌هایی می‌مانند. این افراد، زندانی گذشته‌شان هستند. برخی از آن‌ها نگران روابط ناموفق یا مشکلات مالی هستند. برخی دیگر درباره‌ی دوران کودکی نه چندان عالی خود کج‌خلقی می‌کنند. برخی دیگر هنوز نگران مسائل پیش پا افتاده هستند؛ مسائلی مانند این که چرا کارمند آن فروشگاه آن برخورد را با آن‌ها داشته یا نظر و عقیده‌ی یکی از همکاران که به نظر نیت خوبی از بیان آن ندارد.

آن‌هایی که ذهن‌شان را این‌گونه شکل می‌دهند، به نگرانی‌ها و افکار منفی اجازه می‌دهند تا آن‌ها را از نیروی حیات‌شان محروم کند. آن‌ها توانایی‌های عظیم خودشان را محدود می‌کنند. توانایی‌هایی

که به آنها اجازه انجام کارهای شگفت‌انگیزی را می‌دهد و آنها را به زندگی دلخواه‌شان می‌رساند. یک زندگی دلخواه هم از لحاظ عاطفی، جسمانی، و بله، حتی از لحاظ معنوی. این افراد هرگز درک نمی‌کنند که مدیریت ذهن، جوهره‌ی مدیریت زندگی است.»

جولیان با عقیده‌ای محکم ادامه داد: «طرز تفکر تو از عادت تو سرچشمه می‌گیرد. اکثر افراد متوجه قدرت بسیار زیاد ذهن‌شان نیستند. من یاد گرفته‌ام که حتی بهترین اندیشمندان، تنها از یک صدم گنجینه ذهن‌شان استفاده می‌کنند. در شیوانا، آن خردمندان خود را به مبارزه طلبیدند تا به طور مرتب از توانایی و ظرفیت ذهنی‌شان تا بیش‌ترین حد آن استفاده کنند.

نتایج به دست آمده واقعاً شگفت‌انگیز بود. یوگی رامان، از طریق تمرین منظم و مرتب ذهنش را به گونه‌ای برنامه‌ریزی کرده بود که می‌توانست سرعت ضربان قلبش را پایین بیاورد. او حتی خود را تمرین داده بود تا بتواند هفته‌ها نخوابد و مشکلی برایش پیش نیاید. اگرچه من اصلاً از تو نمی‌خواهم این موارد هدف‌های تو باشند، اما از تو می‌خواهم ذهنت را همان‌گونه ببینی که واقعاً است - یعنی به عنوان بالاترین نعمت.»

با جسارت گفتم: «آیا تمریناتی وجود دارد تا قدرت ذهنم را آزاد کنم؟ بسیار عالی می‌شود اگر بتوانم سرعت ضربان قلبم را کاهش دهم و آن وقت راحت می‌توانم در مراسمات و مهمانی با خیال راحت نوشیدنی‌های الکی بنوشم.»

«جان، فعلاً نگران این چیزها نباش. بعداً به تو تکنیک‌های عملی را یاد می‌دهم که قدرت این روش باستانی را برای آشکار خواهد کرد. در حال حاضر، مهم است درک کنی که تسلط بر ذهن، تنها از طریق شکل دادن و برنامه‌ریزی آن به دست می‌آید. هیچ راه دیگری وجود ندارد. اکثر ما همان مواد اولیه‌ای را داریم که از همان لحظه اولین نفس کشیدن‌مان در خود داشتیم؛ وجه تمایز افراد بسیار موفق و افراد خوشبخت و سعادتمند نسبت به سایر افراد که زندگی عادی دارند، راه و روش این افراد برای استفاده و بهبود این مواد اولیه است. وقتی خودت را وقف تحول دنیای درونی‌ات بکنی، زندگی‌ات به سرعت از منطقه عادی بودن می‌گذرد و وارد قلمرو خارق‌العاده می‌شود.»

آموزگار من در آن لحظه بیش از پیش به هیجان آمده بود و به هنگام صحبت در مورد جادوی ذهن و ثروت خوبی‌های آن، برق خاصی در دیدگانش مشخص بود.

«میدونی جان، وقتی تمام حرف‌ها گفته شد و به تمام آن‌ها عمل شد، می‌بینی تنها یک چیز است که روی آن تسلط کامل داریم.»

با لبخند پرسیدم: «فرزندان‌مان؟»

«نه دوست عزیزم. ذهن‌مان. ممکن است نتوانیم آب و هوا، ترافیک و یا خلق و خوی تمام اطرافیان‌مان را تغییر دهیم. اما، به طور قطع می‌توانیم واکنش و رفتارمان را در برابر این وقایع تحت کنترل خودمان در بیاوریم. ما همه قدرت این را داریم تا در هر لحظه تعیین کنیم که درباره‌ی چه چیزی فکر کنیم. این توانایی بخشی از آن چیزی است که ما را به انسان تبدیل می‌کند. می‌دانی،

یکی از اساسی‌ترین گنجینه‌های خرد که در سفرهایم به شرق یاد گرفته‌ام، در واقع یکی از ساده‌ترین آن‌هاست.»

سپس جولیان مکث کرد و گویی می‌خواست هدیه‌ای بسیار با ارزش را تقدیم کند.

«خوب، درباره‌ی آن به من بگو.»

«چیزی به عنوان واقعیت عینی یا 'دنیای واقعی' وجود ندارد. هیچ چیز مطلق وجود ندارد. چهره‌ی بزرگ‌ترین دشمنت ممکن است چهره‌ی بهترین دوست باشد. حادثه‌ای که شاید به نظر فردی یک تراژدی باشد، ممکن است برای فرد دیگری به عنوان بذریه‌ای برای ایجاد موقعیت‌های نامحدود باشد. چیزی که واقعاً افراد خوش‌بین و موفق را از افراد سزاوارترحم متمایز می‌کند، تفسیر و فرآیند متفاوت آن‌ها نسبت به موقعیت‌های زندگی است.»

«جولیان، یک حادثه تراژدی چگونه می‌تواند چیزی غیر از یک اتفاق بسیار تلخ باشد؟»

«خوب، بگذار مثالی برایت بیاورم. وقتی به شهر کلکته رسیدم، با معلمی به نام ملکه چاند^{۲۵} آشنا شدم. او عاشق تدریس بود و با دانش‌آموزانش مانند بچه‌هایش رفتار می‌کرد و با مهربانی بسیار زیاد، توانایی‌هایی بالقوه آن‌ها را پرورش می‌داد. شعار او این بود: '«من می‌توانم» شما، از «ضرب هوش» شما مهم‌تر است. او در کل آن منطقه، به فردی فداکار مشهور بود که عاشق کمک کردن به تمام افراد و بخشیدن به آن‌ها بود. '»

متأسفانه مدرسه‌ی مورد علاقه او، که مانند شاهی خاموش در برابر پیشرفت‌های بسیار خوشایند آن نسل از دانش‌آموزان بود، در یک حادثه‌ی آتش‌سوزی عمدی، طعمه‌ی حریق شد. تمام افراد آن منطقه، غم بزرگی را احساس می‌کردند. اما با گذشت زمان، خشم آن‌ها به بی‌توجهی تبدیل شد و تسلیم شدند. آن‌ها قبول کرده بودند که فرزندان‌شان بدون مدرسه باشند.»

«ملکه چه کار کرد؟»

«او با دیگران فرق داشت. ملکه همیشه نسبت به مسائل خوش‌بین بود. برخلاف تمام اطرافیانش، او در پس آن اتفاق ناخوشایند، فرصت جدیدی را مشاهده می‌کرد. او به تمام والدین گفت که هر شکست و عقب‌نشینی، موقعیت و شانس برابری را با خود به همراه دارند، اگر دنبال آن بروند. این اتفاق موهبتی پنهان به همراه داشت. مدرسه‌ای که در آتش سوخت، قدیمی و کهنه بود. سقف آن چکه می‌کرد و زمین آن هم زیر هزاران پای کوچک، ترک برداشته بود.»

²⁵ Malika Chand

این همان فرصتی بود که آن‌ها می‌توانستند دست به دست هم دهند و مدرسه‌ای بسیار بهتر برای فرزندان‌شان بسازند. مدرسه‌ای که می‌توانست در آینده به بچه‌های بسیار بیش‌تری خدمت کند. و این‌گونه بود که با کمک این خانم شصت و چهار ساله‌ی پُرتوان، سرمایه‌ی کافی جمع‌آوری کردند تا مدرسه‌ای جدید بسازند. مدرسه‌ای که مثالی درخشان درباره‌ی قدرت بالای بینش در برابر ناملایمات است.»

«در واقع مانند همان ضرب‌المثل قدیمی که می‌گوید نیمه‌ی پُر لیوان را ببینید، نه نیمه خالی آن را. درست‌ه؟»

«آره، همین طور است. مهم نیست چه اتفاقی در زندگی‌تان رخ می‌دهد. هر اتفاقی هم در زندگی‌ات بیافتد، این تو هستی که باید واکنش درستی نسبت به آن داشته باشی. اگر عادت کرده باشی تا در هر شرایطی به دنبال جنبه‌های مثبت باشی، زندگی‌ات به والاترین ابعاد خود می‌رسد. این یکی از بزرگ‌ترین قوانین طبیعت است.»

«و همه‌ی این موارد با استفاده‌ی مؤثرتر از ذهن‌مان به دست آیند؟»

«دقیقاً، جان. تمام موفقیت‌های در زندگی، خواه ماده باشد یا معنوی، از مغزت، شروع می‌شود.

اگر بخواهم دقیق‌تر بگویم، موفقیت با افکاری که در هر ثانیه و هر دقیقه از روزهایت وارد ذهنت می‌کنی شروع می‌شود. دنیای بیرونی تو بازتابی از دنیای درونت است. با کنترل افکار درون ذهنت و واکنش‌هایت نسبت به رویدادهای زندگی، کنترل سرنوشتت را به دست می‌گیری.»

«جولیان، گفته‌هایت واقعاً قابل قبول و منطقی هستند. فکر می‌کنم زندگی من آن قدر شلوغ بوده که تا به حال هرگز وقتی برای فکر کردن روی این موارد نداشته‌ام. وقتی در دانشکده حقوق بودم، بهترین دوستم الکس عاشق خواندن کتاب‌های انگیزشی و الهام‌بخش بود. او می‌گفت که خواندن این کتاب‌ها در برابر کار بسیار زیاد ما، به او انگیزه و انرژی می‌داد. به خاطر دارم روزی به من گفت که علامت چینی‌ها برای «بحران» از دو علامت تشکیل می‌شود: یکی به معنای «خطر» و دیگری به معنای «موقعیت». حدس می‌زنم که حتی چینی‌های باستان هم می‌دانستند که در تاریک‌ترین لحظات همه می‌توان نور و جنبه‌های روشنی را دید. البته اگر شجاع باشید و به دنبال آن بروید.»

«یوگی رامان این گونه آن را برای من توضیح داد: در زندگی هیچ اشتباهی وجود ندارد.

در زندگی تنها درس‌هایی وجود دارند که باید از آن‌ها بیاموزیم. چیزی به

عنوان یک خاطره منفی و بد وجود ندارد. آن‌ها تنها فرصت‌هایی برای رشد،

یادگیری و پیش رفتن در مسیر تسلط به نفس هستند. ما از کشمکش‌ها

نیرو می‌گیریم. حتی درد هم می‌تواند آموزگار خارق‌العاده‌ای باشد.»

مخالفت کردم و گفتم: «درد؟»

«دقیقاً. برای فراتر رفتن از درد، ابتدا باید آن را تجربه کنی. بگذار به شکلی دیگر توضیح دهم.

چگونه واقعاً می‌توانی لذت حضور در بالای کوه را احساس کنی، اگر در ابتدا از پایین‌ترین دره‌ها

دیدن نکرده باشی؟ منظورم را می‌فهمی؟»

«برای لذت بردن از خوبی، باید در ابتدا بد را بشناسی؟»

«بله. اما به تو پیشنهاد می‌کنم از قضاوت کردن رویدادها به عنوان مثبت یا منفی دست بکشی. به

جای این کار، این رویدادها را تجربه کن، و از آن‌ها درس بگیر. در هر واقعه‌ای درسی وجود دارد.

این درس‌های کوچک، درونت را پرورش می‌دهند و باعث رشد بیرون تو می‌شوند. بدون آن‌ها در

وضع ثابتی گیر می‌کنی.

درباره‌ی زندگی خودت فکر کن. اکثر افراد بیش‌ترین رشد و پیشرفت‌شان را در مواجهه با سخت‌ترین چالش‌های زندگی به دست آورده‌اند. و اگر با نتیجه‌ای روبرو شدی که اصلاً انتظارش را نداشتی و اندکی ناامید و دلسرد شدی، این قانون طبیعت را به یاد داشته باش: اگر دری به روی تو بسته شد، در دیگری برایت باز می‌شود.»

جولیان با هیجان دستانش را بالا برد، مانند کشیش‌های جنوب آمریکا که در حال موعظه در گردهمایی‌های مذهبی است. «زمانی که به طور مداوم این اصول را به زندگی روزمره‌ات وارد کنی و ذهنت را برای تفسیر مثبت و نیرومند هر رویدادی برنامه‌ریزی کنی، در این صورت برای همیشه نگرانی را از خود دور کرده‌ای. تو دیگر زندانی گذشته نخواهی بود و به معمار آینده تبدیل خواهی شد.»

«باشه. متوجه اندیشه کلی شدم. هر تجربه، حتی بدترین آن‌ها، درسی را در خود برای من به همراه دارد. بنابراین، باید ذهنم را باز کنم تا در هر رویدادی درسی را بیاموزد. این‌گونه، من قوی‌تر و شادتر خواهم بود. یک وکیل فروتن طبقه متوسط باید برای بهبود شرایط چه کارهای دیگری انجام دهد؟»

«در ابتدا و پیش از هر چیزی، بر اساس قوه‌ی تخیلت زندگی کن، نه از روی خاطرات.»

«متوجه نشدم.»

«می‌خواهم بگویم که برای آزاد کردن توانایی ذهن، جسم و روح در ابتدا باید نیروی تخیلت را گسترش دهی. می‌دانی، چیزها همیشه دوبار ساخته می‌شوند: ابتدا در کارگاه ذهن و سپس، و تنها سپس، در واقعیت.»

من این فرآیند را «طرح کلی» می‌نامم، زیرا هر چیزی را که در دنیای بیرون می‌سازی، در ابتدا طرح کوچکی در دنیای درونت و در برابر صفحه نمایش ذهنت بوده است. زمانی که یاد‌گیری تا افکارت را کنترل کنی و به طور روشن تمام چیزی را که از این هستی دنیوی می‌خواهی در ذهنت تصور کنی، نیروهای خفته‌ی درونت بیدار می‌شوند. توانایی واقعی ذهنت را آزاد می‌کنی تا زندگی رؤیایی خودت را بسازی. زندگی که تو شایسته آن هستی.

از امشب به بعد، گذشته را فراموش کن. جرأت رؤیاپردازی داشته باش و بدان که تو بیش‌تر از تمام پیشامدهای کنونی‌ات هستی. انتظار بهترین‌ها را داشته باش. از نتایج به دست آمده غرق در شگفتی خواهی شد.

جان، تمام سال‌هایی که در حرفه وکالت حضور داشتم، با خودم فکر می‌کردم که بسیار آگاه و مطلع هستم. سال‌های زیادی را در بهترین مدارس به تحصیل پرداختم و تمام کتاب‌های حقوق در دسترسم را مطالعه کردم و با بهترین الگوی حرفه‌ای فعالیت کردم. بله، من در بازی قانون یک برنده بودم. اما الان می‌دانم که در بازی زندگی یک شکست‌خورده‌ی تمام معنا بودم. آن قدر به دنبال لذت‌های بزرگ زندگی رفتم که تمام لذت‌های کوچک را نادیده می‌گرفتم. هرگز آن کتاب‌های ارزشمند را که پدرم همیشه درباره‌ی آن‌ها به من سفارش می‌کرد، مطالعه نکردم.

من هیچ رابطه دوستی فوق‌العاده‌ای نداشتم. هیچ وقت ارزش موسیقی واقعی را ندانستم. با این حال، فکر می‌کنم واقعاً فرد خوش‌شانسی هستم. حمله‌ی قلبی من، لحظه‌ی سرنوشت‌سازی بود. لحظه‌ی بیداری من از خواب غفلت. شاید باورش برایت سخت باشد، اما آن اتفاق شانس دومی به من داد تا زندگی غنی‌تر و الهام‌بخش‌تری داشته باشم. من نیز مانند ملکه چاند، بذرها را در آن تجربه سخت و دردآور مشاهده کردم. از همه مهم‌تر، من این شجاعت را داشتم تا آن بذرها را پرورش دهم.»

می‌دیدم در حالی که جولین از بیرون و در ظاهر جوان‌تر شده است، اما در درون به فرد بسیار خردمندتری تبدیل شده است. متوجه شدم که آن شب بسیار بزرگ‌تر از صرفاً یک مکالمه جذاب بین دو دوست قدیمی است.

فهمیدم که آن شب می‌تواند شب سرنوشت‌ساز من باشد و شانس مجددی برای شروعی تازه. ذهنم شروع به در نظر گرفتن تمام چیزهای اشتباه زندگی‌ام کرد. البته من یک خانواده عالی و شغلی

خوب به عنوان یک وکیل خوشنام داشتم، اما در اوقات تنهاییم، می‌دانستم که زندگی بسیار بیش از این‌هاست. باید پیش از این که دیر می‌شد، آن خلأ را پر می‌کردم. زمانی که بچه بودم، رؤیاهای بزرگی در سر داشتم. اغلب، خودم را به عنوان یک قهرمان ورزشی یا فردی بسیار قدرتمند در تجارت تصور می‌کردم. واقعاً باور داشتم که می‌توانم هر چیزی را که می‌خواهم انجام دهم؛ هر کسی باشم که می‌خواهم و هر چیزی را که می‌خواهم، داشته باشم. من همچنین احساسات زمان نوجوانی‌ام را در سواحل غرب به خاطر دارم. در آن دوران، شادی را در قالب لذت‌های کوچک تجربه می‌کردم. در آن زمان، شادی برای من معنی شنا در یک بعد از ظهر گرم یا دوچرخه‌سواری در جنگل بود. کنجکاوی زیادی برای زندگی داشتم. من فردی ماجراجو بودم. هیچ محدودیتی برای آینده‌ام وجود نداشت. صادقانه بگویم که بیش از پانزده سال می‌شد که آن نوع آزادی و شادی را تجربه نکرده بودم. چه اتفاقی رخ داده بود؟

شاید با بزرگ شدن و رفتار کردن مانند افراد بزرگسال، فهم و بینش رؤیاهایم را از دست داده بودم. شاید فهم رؤیاهایم را زمانی از دست دادم که وارد دانشکده حقوق شدم و شیوه سخن گفتن مانند سایر وکلا را انتخاب کردم. آن شب با جولیان با فنجان چای سرد شده‌ای، دریچه قلبش را برای من گشوده بود و من را مصمم کرد تا دیگر بیش‌تر وقتم را صرف پول در آوردن نکنم و بیش‌تر به دنبال ساختن زندگی‌ام باشم.»

جولیان گفت: «به نظر می‌رسد داری به زندگی‌ات فکر می‌کنی. برای شروع تغییر، درست مانند زمانی که یک بچه بودی، به رؤیاهایت فکر کن. جوناس سالک^{۲۶} به بهترین شکل در این مورد گفته است: 'من هم رؤیاهایی داشتم و هم کابوس‌هایی. من به خاطر رؤیاهایم بر کابوس‌هایم فائق آمدم.'

جان، تو باید جرأت داشته باشی و گرد و خاک روی رؤیاهایت را پاک کنی. به زندگی‌ات دوباره احترام بگذار و تمام شگفتی‌های آن را پذیرا باش. خودت را در برابر قدرت ذهنت برای روی دادن اتفاقات بیدار کن. زمانی که این کار را بکنی، جهان هستی با تو همکاری می‌کند تا نتایج شگفت‌آوری را در زندگی‌ات به وجود بیاورد.»

سپس جولیان دستش را به درون ردایش برد و کارت کوچکی را بیرون آورد. ظاهراً به دلیل استفاده پیوسته، گوشه‌های آن کارت پاره شده بود.

«روزی، در حالی که یوگی رامن و من در مسیر آرام کوهستان قدم می‌زدیم، از او در مورد فیلسوف مورد علاقه‌اش پرسیدم. او به من گفت که افراد زیادی روی او تأثیر گذاشته‌اند و برایش سخت بود تا از بین آن‌ها یکی را انتخاب کند و او را منبع الهام‌بخشی خودش بداند. با این حال، نقل قولی بود که آن را بسیار دوست داشت؛ نقل قولی که خلاصه‌ی تمام ارزش‌هایی بود که او در زندگی‌اش در یک مکاشفه آرام گرامی داشته بود.

²⁶ Jonas Salk

در آن مکان باشکوه، در وسط جایی دوردست، این خردمند فرزانه شرقی، آن نقل قول را با من در میان گذاشت. من هم آن کلمات را در قلبم حک کرده‌ام. آن‌ها مانند یک یادآوری روزانه هستند تا بدانم چه چیزی هستیم و چه چیزی می‌توانیم باشیم. آن نقل قول متعلق به یک فیلسوف بزرگ هندی به نام پاتان جالی^{۲۷} است. من هر روز قبل از انجام مراقبه، آن جملات را برای خودم تکرار می‌کنم و کل روز تأثیر عمیق آن‌ها را احساس می‌کنم. جان، به یاد داشته باش که کلمات تجسم لفظی قدرت هستند.»

جولیان کارت را به من نشان داد. روی آن نوشته شده بود:

وقتی هدفی بزرگ یا یک طرح خارق‌العاده الهام‌بخش شما می‌شود،
تمام افکارتان قید و بندهای‌شان را پاره می‌کنند؛ ذهن شما بر
محدودیت‌ها برتری می‌یابد، هوشیاری‌تان در هر سو گسترش
می‌یابد و خودتان را در دنیایی جدید، فوق‌العاده و شگفت‌انگیز
می‌بینید. نیروهای خاموش، توانایی‌های و استعدادهای‌تان زنده
می‌شوند و خودتان را فردی بسیار بزرگ‌تر می‌بینید. بزرگ‌تر از
آن‌چه که همیشه در خیال‌تان تصور می‌کنید.

²⁷ Patanjali

در آن لحظه، رابطه‌ای را بین شادابی جسمانی و چالاک‌ی ذهنی مشاهده کردم. جولیان در سلامتی کامل به سر می‌برد و بسیار جوان‌تر از زمانی بود که برای اولین بار همدیگر را ملاقات کردیم. او سرشار از شادابی بود و به نظر می‌رسید که این انرژی، اشتیاق و خوش‌بینی محدودیتی را نمی‌شناسد. می‌دیدم که او تغییرات زیادی را نسبت به زندگی گذشته‌اش ایجاد کرده است. اما مشخص بود که سلامتی ذهنی‌اش، نقطه شروع این تحول فوق‌العاده بود. موفقیت در بیرون به طور قطع با موفقیت در درون شروع می‌شود و جولیان با تغییر افکارش، زندگی‌اش را متحول کرده بود.

با صمیمیت گفتم: «جولیان، دقیقاً چگونه می‌توانم این نگرش مثبت، آرام و الهام گرفته را در خودم پرورش دهم؟ پس از این همه سال تکرار و مشابه عمل کردن، فکر می‌کنم ماهیچه‌های ذهنم تنبل شده‌اند. حالا که بهش فکر می‌کنم، می‌بینم که کنترل بسیار کمی روی افکارم دارم. افکاری که پیوسته در باغ ذهنم در رفت و آمد هستند.»

«جان، ذهن خدمتکاری فوق‌العاده و در عین حال اربابی وحشتناک است. اگر به فردی منفی‌نگر تبدیل شده‌ای، به این دلیل است که به ذهنت اهمیت نداده‌ای و وقتی را صرف تمرین ذهنت برای تمرکز روی خوبی‌ها نکرده‌ای.

وینستون چرچیل می‌گوید: 'بهای بزرگی، مسئولیت شما نسبت به هر یک از افکار شماست.'

سپس می‌توانی نگرش پُرشور و سرزنده‌ای را که دنبالش، در خودت نهادینه کنی. به یاد داشته باش، ذهن هم مانند سایر عضوهای بدنت است. باید از آن استفاده کنی، وگرنه فایده‌ای برایت نخواهد داشت.»

«منظورت این است اگر از ذهنم استفاده نکنم، کم کم ضعیف می‌شود؟»

«بله. این‌طوری به ماجرا نگاه کن. اگر می‌خواهی ماهیچه‌های بازویت را تقویت کنی تا چیزهای بیش‌تری به دست بیاوری، باید آن‌ها را تمرین دهی. اگر می‌خواهی ماهیچه‌های پایت را تقویت کنی، اول باید آن‌ها را به کار بگیری. به طور مشابه، ذهن تو چیزهای خارق‌العاده‌ای را برای انجام می‌دهد، اگر تو اجازه این کار را به او بدهی. زمانی که یاد بگیری تا به طور مؤثر از ذهنت استفاده کنی، تو را به سمت تمام خواسته‌هایت در زندگی جذب می‌کند. اگر از آن به خوبی مواظبت کنی، سلامتی ایده‌آل را برایت به ارمغان می‌آورد. اگر بینش و درک کافی برای خواستن آن‌ها را داشته باشی، ذهنت آرامش و سکوت طبیعی را به تو باز می‌گرداند.

خردمندان شیوانا، جمله‌ی بسیار خاصی دارند:

'محدودیت‌های زندگی شما، صرفاً ساخته‌ی ذهن خودتان هستند.'

«جولیان، فکر نکنم درست متوجه شده باشم.»

«روشنفکران بزرگ می‌دانند که افکار آن‌ها، دنیای‌شان را شکل می‌دهد و کیفیت زندگی افراد به غنای افکار آن باز می‌گردد. اگر می‌خواهی یک زندگی آرام‌تر و هدفمندتر داشته باشی، باید افکار آرام‌تر و هدفمندتر داشته باشی.»

«جولیان، منو سریع راه بیانداز!»

جولیان به آرامی پرسید: «منظورت چیه؟»

«من بسیار در مورد گفته‌های تو هیجان‌زده‌ام. ولی من فرد صبوری نیستم. آیا هیچ تکنیک یا تمرینی نداری که همین الان استفاده کنم. همین جا در همین اتاق نشیمن، تا بتوانم شیوه‌ی کارکرد ذهنم را تغییر دهم؟»

«اما جان، راه‌حل سریعی وجود ندارد. هر تغییر درونی دائمی، نیازمند زمان و تلاش است. تلاش و مداومت، مادر تغییرات اساسی است. دقت کن که من نمی‌گویم ایجاد تغییرات عمیق در زندگی‌ات به سال‌ها زمان نیاز دارد. اگر این استراتژی‌هایی را که با تو در میان می‌گذارم، هر روز و تنها به مدت یک ماه با نهایت تلاش و مداومت در زندگی‌ات اعمال کنی، نتایج حیرت‌آوری را در زندگی‌ات مشاهده می‌کنی. به بالاترین قله‌های ظرفیت و توانایی‌هایت می‌رسی و وارد قلمرو شگفتی‌ها می‌شوی. اما برای رسیدن به چنین مقصدی، باید تلاش مداوم داشته باشی و صبور باشی.»

در عوض، از این فرآیند رشد و شکوفایی شخصی‌ات لذت ببر. در واقع، هر چه کم‌تر رو نتایج متمرکز باشی، سریع‌تر به مقصدت می‌رسی.»

«آخر چگونه ممکن است؟»

«درست مانند داستان کلاسیک سفر پسرک جوانی که به سفری طولانی رفت تا زیر نظر استادی بزرگ درس بخواند و بیاموزد. وقتی با آن استاد دانا دیدار کرد، اولین سؤالش را پرسید: چقدر طول می‌کشد تا مانند شما استاد و فردی دانا شوم؟»

خیلی زود پاسخ استاد را شنید: «پنج سال.»

پسرک گفت: «اما پنج سال خیلی زیاد است. اگر دو برابر تلاش کنم چه؟»

استاد پاسخ داد: «در این صورت، ده سال زمان لازم است.»

«ده سال! این خیلی زمان طولانی است. اگر تمام روز و شب درس بخوانم چطور؟»

آن استاد دانا پاسخ داد: «پانزده سال.»

پسرک گفت: «متوجه نمی‌شوم. هر زمان که قول می‌دهم انرژی بیشتری برای دستیابی به هدفم

داشته باشم، شما به من می‌گویید که به وقت بیشتری نیاز دارم. دلیل آن چیست؟»

«جواب ساده است. یا یک نگاه متمرکز روی مقصد، تنها یک چشم برایت باقی می‌ماند تا تو را در

طول این مسیر راهنمایی و هدایت کند.»

با رضایت گفتم: «جناب وکیل، منظورتان را خیلی خوب متوجه شدم. به نظر شبیه داستان زندگی من است.»

«صبور باش و با این دانش و آگاهی زندگی کن که به دنبال هر چیزی بروی به سراغت می آید، اگر برای رسیدن به آن آماده و منتظر باشی.»

«جولیان، اما من هرگز فرد خوش‌شانسی نبوده‌ام. تمام دستاوردهای من تاکنون با سختی و ایستادگی بسیار زیاد به دست آمده است.»

با مهربانی گفت: «خوش‌شانسی یعنی چی دوست من؟ بدان که خوش‌شانسی یعنی پیوند مابین آماده‌سازی و موقعیت مناسب.»

جولیان با ملایمت ادامه داد: «پیش از آن که روش‌های دقیقی را که از خردمندان شیوانا یاد گرفته‌ام، به تو آموزش دهم، ابتدا باید چند اصل اساسی را با تو در میان بگذارم. نخست، همیشه به یاد داشته باش که تمرکز ریشه کنترل بر ذهن است.»

«واقعاً؟»

«بله. من خودم هم شگفت‌زده شده بودم. اما این حقیقت دارد. همان‌طور که می‌دانی، ذهن می‌تواند به نتایج فوق‌العاده‌ای برسد. این حقیقت که تو خواسته یا رؤیایی داری، به این معنی است که تو توانایی متناظری برای نائل شدن به آن‌ها را داری. این یکی از حقایق بزرگ هستی است که

خردمندان شیوانا از آن آگاهی یافته‌اند. اما برای آزادسازی نیروی ذهن، در ابتدا باید آن را تحت کنترل خودت در بیاوری و تمرکز آن را تنها روی هدف‌ت معطوف کنی. لحظه‌ای که کنترل تمرکز ذهنت را بر روی هدفی مشخص به دست بگیری، پاداش‌های فوق‌العاده‌ای را در زندگی‌ات دریافت خواهی کرد.»

«چرا داشتن یک ذهن متمرکز تا این حد مهم است؟»

«اجازه بده معمایی برای‌ت بگویم تا جواب سؤال‌ت را به خوبی درک کنی. فرض کن که در وسط زمستان در جنگلی گم شده‌ای. هوا بسیار سرد است و تو باید حتماً گرم بمانی. تنها چیزهایی که با خودت داری، نامه‌ای است که بهترین دوستت برای‌ت فرستاده، یک قوطی تن ماهی و ذره‌بین کوچکی برای جبران ضعف بینایی‌ات با خودت به همراه داری. خوشبختانه، مقداری هیزم خشک پیدا می‌کنی، اما متأسفانه هیچ کبریتی با خودت نداری. چگونه آتش را روشن می‌کنی؟»

خدای من. چه معمای سختی. واقعاً هیچ جوابی نداشتم. گفتم: «نمی‌دانم. هیچ کاری به ذهنم نمی‌رسد.»

«پاسخ بسیار ساده است. نامه را در میان هیزم‌های خشک قرار بده و ذره‌بین را روی آن نگه دار. پرتوهای خورشید روی کاغذ متمرکز می‌شوند و در چند ثانیه آتش روشن می‌شود.»

«پس آن قوطی تن ماهی به چه دردی می‌خورد؟»

جولیان با لبخندی گفت: «آه، آن را همین طوری گفتم تا ذهنت را از جواب واضح معما دور کنم. اما جوهره‌ی این مثال این است: با تنها قرار دادن کاغذ میان هیزم‌ها، هیچ نتیجه‌ای حاصل نمی‌شود. اما از لحظه‌ای که از ذره‌بین برای متمرکز کردن پرتوهای خورشید روی کاغذ استفاده کنی، آتش روشن می‌شود. این شباهت در مورد ذهن هم صدق می‌کند. وقتی نیروی عظیم ذهن را روی اهداف مشخص و معنادار متمرکز کنی، خیلی سریع شعله‌های توانایی‌های شخصی‌ات را روشن می‌کنی که نتایج شگفت‌آوری را در زندگی‌ات ایجاد می‌کند.»

پرسیدم: «مثلاً چه نتایجی؟»

«تنها خودت می‌توانی به این سؤال پاسخ دهی. تو به دنبال چه چیزهایی هستی؟ آیا می‌خواهی پدر بهتری باشی و یک زندگی متعادل‌تر و کامل‌تر داشته باشی؟ آیا طالب تکامل معنوی بیشتری هستی؟ آیا کمبود ماجراجویی و شادی را در زندگی حس می‌کنی؟ درباره‌ی خواسته‌هایت فکر کن.»

«خوشبختی همیشگی چطور؟ آن را هم به دست می‌آورم؟»

خندید و گفت: «ظاهراً تو یکی از افرادی هستی که اصلاً با شروع‌های کوچک میانه‌ای ندارند. خوب، البته می‌توانی به خوشبختی هم برسی.»

«چگونه؟»

«خردمندان شیوانا بیش از پنج هزار سال است که راز خوشبختی را می‌دانند. خوشبختانه آن‌ها

مشتاقانه این هدیه را با من هم سهیم شده‌اند. می‌خواهی آن را بشنوی؟»

«خوب، معلومه که می‌خواهم درباره‌اش بشنوم. جولیان، من راز خوشبختی همیشگی را می‌خواهم.

آیا این خواسته‌ی نهایی همه افراد نیست؟»

«درست است. خوب گوش کن تا برایت بگویم... می‌شود زحمت یک فنجان چای دیگر را به تو

بدهم؟»

«بسه دیگه جولیان. این قدر وقت کُشی نکن.»

«بسیار خوب. راز خوشبختی ساده است: ببین دوست داری چه کاری را

انجام دهی و سپس تمام انرژی‌ات را به سمت آن متمرکز کن. اگر در

مورد خوشحال‌ترین، سالم‌ترین و خشنودترین افراد دنیا مطالعه کنی،

می‌بینی که همه‌ی آن‌ها عشق و علاقه خود در زندگی را شناخته و سپس

به دنبال آن‌ها رفته‌اند. این علاقه و شغل آن‌ها همیشه به گونه‌ای است که

به دیگران هم خدمت می‌کند و از آن بهره‌مند می‌شود. زمانی که ذهن و

انرژی‌ات را روی هدف مورد علاقه‌ات بگذاری، فراوانی و نعمت در زندگی‌ات جریان می‌یابد و تمام خواسته‌هایت به آسانی و زیبایی برآورده می‌شوند.»

«یعنی می‌گویی اول باید بدانم چه چیزی باعث هیجان و علاقه‌ام می‌شود و سپس دنبال آن بروم؟»

«اگر ارزش دنبال کردن را داشته باشد، بله.»

«تو ارزشمند بودن را چگونه تعریف می‌کنی؟»

«جان، همان‌طور که گفتم، هدف مورد علاقه تو باید به گونه‌ای به دیگران خدمت کند و زندگی آن‌ها را بهبود بخشد.»

ویکتور فرانکل^{۲۸} بسیار قشنگ در این مورد گفته است: 'همانند خوشبختی، موفقیت را نیز نمی‌توان دنبال کرد. موفقیت باید اتفاق بیفتد. و تنها در صورتی اتفاق می‌افتد که تأثیرات غیرعمدی و برنامه‌ریزی‌نشده‌ی فداکاری‌های فرد باعث ایجاد تأثیرات بزرگ‌تری شود.'

زمانی که هدف و مأموریت در زندگی را پیدا کردی، دنیایت شکوفا می‌شود و هر روز با منبع بی‌پایان انرژی و اشتیاق از خواب بیدار می‌شوی.

²⁸ Victor Frankl

تمام افکارت روی هدفی مشخص متمرکز خواهند شد. وقتت را تلف نمی‌کنی و در نتیجه، نیروی ارزشمند ذهنت را روی افکار بی‌اهمیت هدر نمی‌دهی.

در نهایت، عادت نگران بودن را از خودت دور می‌کنی و به فردی بسیار مؤثرتر و سازنده‌تر تبدیل می‌شوی. از حس هماهنگی درونی عمیقی برخوردار خواهی شد، به گونه‌ای که انگار تو را به سمت تحقق مأموریت سوق می‌دهد. این یک احساس محشر است. من عاشق این احساس هستم.» جولیان این سخنان را گفت و با خوشحالی خندید.

«واقعاً عالیه. من آن بخش از حرف‌هایت را دوست داشتم که گفتی با احساس خوبی بیدار می‌شوم. جولیان راستش را بخواهی اکثر روزها دوست دارم در تختم بمانم و بیدار نشوم. دوست دارم در تختم باقی بمانم تا این‌که با ترافیک، موکلان عصبانی، حریفان خشن و جریان بی‌پایان تأثیرات منفی روبرو شوم. این موارد واقعاً من را خسته می‌کنند.»

«می‌دانی چرا بیش‌تر افراد این قدر زیاد می‌خوابند؟»

«چرا؟»

«چون واقعاً کار دیگری برای انجام دادن ندارند. تمام افرادی که سحرخیز هستند، ویژگی مشترکی دارند.»

«همه دیوانه‌اند؟»

«بامزه بود. نه، تمام این افراد هدفی دارند که شعله‌های توانایی درونی آن‌ها را روشن نگه می‌دارد. آن‌ها به شیوه‌ای سالم و معقول، بر اساس اولویت‌های‌شان عمل می‌کنند. این افراد در لحظه زندگی می‌کنند. توجه آن‌ها کاملاً روی کارشان است. بنابراین، هیچ انرژی آن‌ها بیهوده هدر نمی‌رود. این افراد شادترین و سرزنده‌ترین افرادی هستند که می‌توانی با آن‌ها دیدار کنی.»

«هدر رفتن انرژی؟ جولیان، به نظر این را در کتاب جدیدی خوانده‌ای. مطمئنم این یکی را در دانشکده حقوق یاد نگرفته‌ای.»

«درسته. خردمندان شیوانا این مفهوم را به من آموزش دادند. اگرچه این مفهوم قرن‌هاست وجود دارد، اما امروزه هم می‌تواند بسیار مفید باشد. نگرانی و اضطراب‌های بیهوده‌ی بسیاری از ما، انسان‌ها را ناتوان کرده است. و این باعث هدر رفتن شادابی و انرژی ما می‌شود. آیا تاکنون تیوب یک دوچرخه را دیده‌ای؟»

«آره.»

«وقتی کاملاً باد داشته باشد، به راحتی تو را به مقصدت می‌رساند. اما اگر سوراخ باشد، در نهایت بادش خالی می‌شود و به مقصد نمی‌رسی. ذهن انسان هم همین‌گونه عمل می‌کند. نگرانی باعث می‌شود تا انرژی ارزشمند ذهن هدر رود. دقیقاً مانند خالی

شدن باد تیوپ دوچرخه. پس از مدتی، می‌بینی که هیچ انرژی برایت باقی نمانده است. تمام خلاقیت، خوش‌بینی و انگیزه‌ات هدر رفته است و تو بسیار خسته و درمانده‌ای.»

«می‌دانم چه می‌گویی. من اغلب روزهایم را در هرج و مرجی از بحران‌ها سپری می‌کنم. باید در آن واحد در همه جا باشم و به نظر نمی‌توانم کسی را خوشنود کنم. در آن روزها، متوجه هستم که اگرچه کار جسمانی کمی انجام داده‌ام، اما در آخر روز، نگرانی‌هایم باعث می‌شوند بسیار کم‌انرژی و خسته باشم. تنها کاری که می‌توانم انجام دهم، این است که برای خودم چایی بریزم و کنترل تلویزیون را در دستم بگیرم.»

«دقیقاً. استرس بیش از حد این نتایج تلخ را به همراه دارد. اما زمانی که هدف‌ت را پیدا کنی، زندگی برایت بسیار آسان‌تر و بارزشر تر خواهد بود. وقتی هدف اصلی یا سرنوشتت را بدانی، آن وقت دیگر حتی یک روز هم مجبور به کار کردن نخواهی بود.»

«منظورت بازنشستگی قبل از موعد است؟»

جولیان با لحنی منطقی که در دوران وکالتش داشت، گفت: «نه. کار تو تبدیل به عملی

لذت‌بخش خواهد شد.»

«به نظرت ریسک بزرگی نیست که شغلم را رها کنم و دنبال هدف و علاقه‌ام بروم؟ منظورم این

است که من خانواده دارم و باید به تعهداتم پایبند باشم. مسئولیت چهار نفر بر عهده من است.»

«من نمی‌گویم شغل وکالتت را از همین فردا رها کن. البته، حتماً باید کمی ریسک کنی. زندگی‌ات

را کمی تکان بده. خودت را از تارهای عنکبوت رها کن. راه‌های جدیدی را امتحان کن. بسیاری

از افراد در منطقه امن و راحت خودشان زندگی می‌کنند.

یوگی رامان اولین فردی بود که برایم توضیح داد و گفت بهترین چیزی که انسان می‌تواند برای

خود انجام دهد، این است که مرتب به پیش برود. این شیوه‌ی رسیدن به موفقیت شخصی پایدار

و درک توانایی واقعی موهبت‌های انسانی است.»

«این موهبت‌ها کدامند؟»

«ذهنت، جسمت و روحت.»

«خوب، چه ریسک‌هایی باید انجام بدهم؟»

«این قدر منطقی نباش. شروع به انجام کارهایی کن که همواره دوست داشتی. من وکلایی را

می‌شناسم که شغلشان را رها کرده‌اند تا بازیگر شوند و حسابدارانی را می‌شناسم که اکنون

نوازندگان جاز هستند. در این فرآیند، آن‌ها خوشبختی را یافته‌اند. خوشبختی که برای مدت‌های طولانی از آن‌ها فراری بود. مگر چه اتفاق خاصی می‌افتد، اگر دیگر نتوانند دو بار در سال به تعطیلات بروند یا خانه‌ی ییلاقی مجللی نداشته باشند؟ ریسک‌های حساب شده، مزیت‌های زیادی را برایت به ارمغان می‌آورد. آیا می‌توانی در بیس‌بال به بیس سوم برسی، اگر هنوز پایت در بیس دوم باشد؟

«متوجه شدم.»

«خوب، پس در این باره فکر کن. دلیل و مأموریت واقعی‌ات را برای حضور در این دنیا کشف کن و سپس جرأت داشته باش که به آن عمل کنی.»

جولیان، با نهایت احترام باید بگویم که من مدام در حال فکر کردن هستم. در حقیقت، بخشی از مشکل من این است که بیش از حد فکر می‌کنم. ذهنم همیشه در حال فکر کردن است و پُر از افکار پی در پی است. گاهی واقعاً مرا اذیت می‌کند.»

«چیزی که به تو پیشنهاد می‌کنم، متفاوت است. تمام خردمندان شیوانا هر روز و در هر فرصتی، زمانی را برای تعمق و تفکر آرام اختصاص می‌دادند. آن‌ها هر روز به اهداف و زندگی‌شان فکر می‌کردند. از همه مهم‌تر، آن‌ها عمیقاً و با اخلاص درباره‌ی این که چگونه فردای بهتری داشته باشد، فکر می‌کردند.»

«خوب یعنی باید به طور مرتب زمانی را برای فکر کردن در مورد زندگی‌ام تعیین کنم؟»

«بله. حتی اگر در روز ده دقیقه روی آن متمرکز باشی، کیفیت زندگی‌ات تغییر زیادی می‌کند.»

«می‌دانم چی می‌گویی جولیان. اما مشکل این است که وقتی در حال سپری کردن روز پُرمشغله و

دشواری هستم، حتی ده دقیقه وقت برای غذا خوردن هم پیدا نمی‌کنم.»

«دوست من، این که بگویی برای بهبود افکار و زندگی‌ات وقت نداری، مانند این است که بگویی

وقت نداری تا به ایستگاه بنزین بروی، چون به شدت مشغول رانندگی هستی. در هر صورت، در

نهایت باید این کار را انجام دهی.»

«آره، متوجه هستم. هی، جولیان. تو قرار بود چند تا تکنیک به من یاد دهی.»

«تکنیکی وجود دارد که می‌توانیم از آن برای تسلط بر ذهن استفاده کنیم. این تکنیک از تمام

تکنیک‌های دیگر بهتر و مؤثرتر است. این روش مورد علاقه خردمندان شیوانا است که با ایمان و

عقیده‌ای بالا، آن را به من آموزش دادند. بعد از تمرین آن، تنها به مدت بیست و یک روز، بسیار

پُرانرژی‌تر، مشتاق‌تر و سرحال‌تر بودم، چندین سال بود چنین احساس و سرزندگی را تجربه نکرده

بودم. قدمت این تکنیک به بیش از چهار هزار سال می‌رسد. اسم این تکنیک «قلب گل سرخ»

است.»

«بیش‌تر توضیح بده.»

«تمام چیزهایی که برای این تکنیک به آن نیاز داری، یک گل سرخ و مکانی ساکت است. محیط‌های طبیعی بسیار مکان‌های خوبی هستند، اما می‌توانی این کار را در اتاقی آرام هم انجام دهی. به وسط گل خیره شو. به درون قلب آن. یوگی رامن به من گفت که یک گل سرخ بسیار شبیه به زندگی است:

'تو در زندگی با خار و تیغ‌هایی روبرو می‌شوی، اما اگر به رؤیاهایت ایمان و اعتقاد داشته باشی، در نهایت از آن‌ها عبور می‌کنی و به شکوه گل بودن می‌رسی. به گل سرخ خیره شو. به رنگ، جنس و طرح آن دقت کن. رایحه خوش آن را استشمام کن و تنها به این شیء بسیار زیبای روبرویت فکر کن. در ابتدا، افکار دیگری وارد ذهنت می‌شوند و حواس تو را از خیره شدن و تمرکز روی قلب گل پرت می‌کنند. این نشانه‌ای از ذهن آموزش ندیده است. اما نگران نشو. خیلی زود بهتر می‌شود. دوباره توجهات را به قلب گل ببر. به زودی ذهنت قوی و منضبط می‌شود.»

«همین؟ این که به نظر خیلی ساده است.»

«جان، قشنگی ماجرا در همین است. اما باید هر روز این کار را انجام داد تا مؤثر باشد. در روزهای اول، حتی چند دقیقه تمرین این تکنیک برایت دشوار خواهد بود. بسیاری از ما انسان‌ها با چنان سرعت دیوانه‌واری زندگی می‌کنیم که آرامش و سکوت واقعی برایمان چیزی ناشناخته و ناراحت‌کننده است. بسیاری از افراد با شنیدن درباره‌ی این تکنیک می‌گویند: وقتی برای نشستن و خیره شدن به یک گل ندارند. این‌ها همان افرادی هستند که می‌گویند وقتی برای لذت بردن از خنده کودکان یا پیاده رفتن زیر باران ندارند. این‌ها همان افرادی هستند که می‌گویند سرشان

برای انجام چنین کارهایی بسیار شلوغ است و وقت آزاد ندارند. آن‌ها حتی برای ایجاد روابط دوستی هم وقت ندارند، چون باید برای این کار هم وقت بگذارند.»

«به نظر این افراد را خیلی خوب می‌شناسی.»

جولیان گفت: «من خودم هم یکی از این افراد بودم.» ناگهان مکث کرد و بی‌حرکت ماند. نگاه پُرشورش به ساعتی بود که مادر بزرگم به عنوان هدیه به من و جنی داده بود. ادامه داد: «وقتی به افرادی فکر می‌کنم که این‌گونه زندگی می‌کنند، جملات رمان‌نویس انگلیسی را به یاد می‌آوردم که پدرم عاشق خواندن آثارش بود:

'انسان نباید اجازه دهد که ساعت و تقویمش او را کور کنند و متوجه این حقیقت نباشد که هر لحظه از زندگی، یک معجزه و یک راز است.'

جولیان گفت: «تلاش کن هر روز وقت بیش‌تری را به قلب آن گل خیره شوی. بعد از یک یا دو هفته باید بتوانی این تکنیک را به مدت بیست دقیقه انجام دهی، بدون آن‌که ذهنت به سوی موضوع دیگری برود.

این اولین نشانه است تا بدانی داری کنترل قلعه ذهنت را در دست می‌گیری. از آن پس ذهنت تنها روی مسائلی تمرکز می‌کند که تو می‌خواهی. ذهنت یک خدمتکار خارق‌العاده برای تو خواهد بود و کارهای شگفت‌انگیزی را برایت انجام می‌دهد. به یاد داشته باش، یا تو ذهنت را کنترل می‌کنی و یا ذهنت تو را کنترل می‌کند.

در حقیقت، متوجه می‌شوی که بسیار آرام‌تر شده‌ای. تو گام بسیار مهمی را برای پاک کردن عادت نگران بودن برداشته‌ای. عادتی که مانند مصیبتی بزرگ برای مردم است. پس از آن، تو می‌توانی از انرژی و خوش‌بینی بیشتر لذت ببری. مهم‌تر از همه این که تو رگه‌هایی از شادی را می‌بینی که وارد زندگی‌ات می‌شوند و این توانایی را پیدا می‌کنی تا از تمامی موهبات اطراف لذت ببری و قدردان آن‌ها باشی. هر روز، هر قدر هم سرت شلوغ باشد و هر قدر چالش پیش رویت باشد، به قلب گل سرخ برگرد. این گل مایه‌ی دلخوشی تو است.

این گل خلوتگاه راحت و آرام تو است. این گل جزیره‌ی صلح تو است. هیچ وقت فراموش نکن که در آرامش و سکوت نیرو وجود دارد. آرامش، سکوی پرتابی برای ارتباط با منبع هوش هستی است.»

«از سخنانی که می‌شنیدم، بسیار هیجان‌زده بودم. آیا واقعاً می‌توانستم با چنین تکنیک ساده‌ای، به طور عمیقی کیفیت زندگی‌ام را تغییر دهم؟»

با صدای بلند گفتم: «اما تغییر و تحول بسیار زیادی در تو مشاهده می‌کنم و فکر می‌کنم کارهایی بیش‌تر از انجام تکنیک گل سرخ انجام داده‌ای.»

«آره، حق با تو است. در حقیقت، تحول من در نتیجه‌ی استفاده از یک سری استراتژی‌های مؤثر و با همکاری یکدیگر است. نگران نباش. انجام این تمرین هم مانند این تمرین گل سرخ آسان است و به همان میزان مؤثر و قدرتمند هستند. جان، نکته‌ی مهم این است که ذهنت را به سوی توانایی‌هایت باز کنی تا از یک زندگی بهتر و غنی‌تر از احتمالات بهره‌مند شوی.»

جولیان، که مانند سرچشمه دانش شده بود، هم‌چنان درباره‌ی آموزش‌هایش در شیوانا گفت: «تکنیک مؤثر دیگری برای دور کردن نگرانی و سایر تأثیرات منفی در زندگی وجود دارد. این تکنیک بر اساس عقیده یوگی رامان تفکر مخالف^{۲۹} نام دارد. من تحت قوانین طبیعت یاد گرفته‌ام که ذهن در آن واحد تنها می‌تواند یک اندیشه را در خود جای دهد. جان خودت امتحان کن، و می‌بینی که حقیقت دارد.»

من این کار را کردم و دیدم حق با جولیان است.

«با استفاده از این اطلاعات کم‌تر شناخته شده، همه به آسانی می‌توانند در مدت زمان کوتاهی ذهنی مثبت و خوش‌بین داشته باشند. فرآیند مشخص و ساده‌ای دارد؛ وقتی فکری ناخوشایند به سراغ‌تان می‌آید، بلافاصله فکری مثبت و خوشحال‌کننده را جایگزین آن کنید. درست مثل این که ذهن شما یک پروژکتور بسیار بزرگ باشد، و هر فکر و اندیشه مانند یک اسلاید. زمانی که یک اسلاید به نمایش در می‌آید، سریع اقدام کنید و اسلاید مثبتی را جایگزین آن کنید.»

²⁹ Opposition Thinking

جولیان با اشتیاق بیش‌تر گفت: «و این‌جا است که تسبیح گردنم وارد می‌شود. هر زمان که می‌بینم مشغول فکر کردن به مسائل منفی هستم، این تسبیح را از گردنم در می‌آروم و مهره‌ای را از آن کم می‌کنم. این مهره‌های نگرانی به درون لیوانی می‌روند که در کوله پشتی‌ام قرار دارد. آن‌ها با هم به عنوان یادآوری مهربان برای من هستند که نشان می‌دهند هنوز باید مسیر طولانی را برای تسلط بر ذهنم طی کنم و مسئولیت افکار داخل ذهنم را بر عهده بگیرم.»

«من هرگز چنین چیزی نشنیده‌ام. بیش‌تر درباره‌ی این تفکر مخالف برایم بگو.»

«این تکنیک واقعاً مفید است. این همان تمرین عملی است که تو دنبالش هستی. اجازه بده یک مثال واقعی برای‌ت بزنم. فرض کن روز بسیار سختی را در دادگاه پشت سر گذاشته‌ای. قاضی با توضیحات تو مخالف است و وکیل مدافع طرف دیگر، بسیار تندخود و بی‌رحم است و موکل تو هم اصلاً از عملکردت رضایت ندارد. روی صندلی مورد علاقه‌ات می‌نشینی و بسیار غمگین هستی. گام اول این است که بدانی مشغول فکر کردن به این افکار ناخوشایند هستی. خودآگاهی یکی از سکوه‌ای پرتاب برای تسلط بر نفس است. گام دوم این است که یک بار برای همیشه قبول کنی به همان آسانی که اجازه ورود به این افکار ناراحت‌کننده را دادی، می‌توانی به همان آسانی هم افکار مثبت را جایگزین آنها کنی. خوب به نقطه‌ی مخالف ناراحتی فکر کن. روی خوشحال بودن و پُر از انرژی بودن تمرکز کن. احساس کن خوشحال هستی. شاید لازم باشد لبخند بزنی. مانند زمانی که بسیار خوشحال و شاد هستی. بدنت را تکان بده. صاف بشین، نفس‌های عمیق بکش و نیروی ذهنت را تمرین بده تا افکار مثبت داشته باشد.»

در کم‌تر از چند دقیقه متوجه تفاوت‌های بسیار جالبی می‌شوی. اما از این مهم‌تر، اگر تکنیک تفکر مخالف را در برابر هر تفکر منفی که از روی عادت وارد ذهنت می‌شود، اعمال کنی، در کم‌تر از چند هفته می‌بینی که این افکار منفی و مضر هیچ قدرتی در برابر تو ندارند. متوجه منظورم می‌شوی؟»

جولیان خودش ادامه داد: «افکار ما ماهیتی زنده و حیاتی دارند و سرشار از انرژی هستند. بیش‌تر افراد در مورد طبیعت افکارشان تفکر نمی‌کنند، در حالی که کیفیت افکار شما، کیفیت زندگی‌تان را تعیین می‌کند. افکار ما نیز بخشی از این دنیای مادی هستند. ذهن‌های ضعیف منجر به اعمال و عملکردهای ضعیف می‌شود. اما یک ذهن قوی و منضبط که هر کسی می‌تواند از طریق تمرینات روزانه به آن دست پیدا کند، توانایی ایجاد نتایج شگفت‌انگیزی را دارد. اگر می‌خواهی به والاترین حد زندگی خود برسی، همان‌گونه از وسایل گرانبهایت محافظت می‌کنی، باید مراقب افکارت هم باشی و به آن‌ها رسیدگی کنی. سخت تلاش کن تا تمام مشکلات درونت را از میان برداری و پاداش‌های فروانی نصیبت شوند.»

متعجب شده بودم و گفتم: «جولیان من هرگز تصور نمی‌کردم که افکار مانند موجودات زنده باشند. اما می‌توانم درک کنم که آن‌ها چگونه روی تمام عناصر دنیا تأثیرگذار هستند.»

«خردمندان شیوانا باور راسخی داشتند که انسان تنها باید افکار پاک و منزه داشته باشند. آن‌ها با تکنیکی که الان با تو در میان گذاشتم و تمارینی مانند رژیم غذایی طبیعی، تصدیق‌های مثبت یا به

قول خودشان «مانترا»^{۳۰}، خواندن کتاب‌های مفید سرشار از خرد و دانش و باور همیشگی که زندگی آن‌ها روشنگرانه بود، به چنین مرحله‌ای رسیده‌اند. اگر حتی یک فکر ناخالص وارد معبد ذهن آن‌ها می‌شد، خودشان را تنبیه می‌کردند و چندین کیلومتر راه می‌رفتند تا به آبشاری عظیم برسند و زیر آن بسیار سرد و منجمد می‌ایستادند تا زمانی که دیگر نتوانند آن دمای سرد را تحمل کنند.»

«تصور می‌کردم آن‌ها افراد خردمندی هستند. ایستادن زیر آب منجمد آبشاری در کوه‌های هیمالیا، تنها به این دلیل که فکری ناخالص وارد ذهن‌شان شده است، رفتار بسیار افراطی است.»

جولیان در نتیجه‌ی تجربه‌ی چندین ساله‌ی وکالتش، خیلی سریع واکنش نشان داد و گفت: «جان، با تو صریح و بی‌پرده خواهم بود. تو حتی نمی‌توانی بهای یک فکر و اندیشه‌ی منفی در ذهنت را بپرداز.»

«واقعاً؟»

«بله. یک فکر نگران‌کننده مانند یک جنین است: در ابتدا کوچک است، اما بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود و خیلی زود زندگی خودش را پیدا می‌کند.»

لحظه‌ای ساکت ماند و لبخندی زد. «معذرت می‌خواهم اگر کمی با حالت موعظه در مورد فلسفه‌ای که یاد گرفته‌ام، سخن می‌گویم. من ابزارهایی را کشف کرده‌ام که می‌توانند زندگی افراد زیادی

را بهبود بخشند. افرادی که احساس نارضایتی، بدشانسی و ملالت آور بودن می کنند. این افراد تنها با چند تغییر کوچک در اعمال روزانه این خردمندان و انجام تکنیک های قلب گل سرخ و تفکر مخالف، می توانند به زندگی دلخواه شان برسند. من باور دارم آن ها شایسته ی دانستن این فلسفه و تکنیک ها هستند.

پیش از آن که از اولین عنصر، یا همان باغ، به سراغ عنصر دوم آن داستان عرفانی بروم، باید راز دیگری را با تو در میان بگذارم. رازی که در رشد شخصی ات کمک بسیاری به تو می کند.

این راز بر اساس اصل باستانی است که همه چیز دو بار ایجاد می شود: اول در ذهن و سپس در واقعیت. من به تو گفتم که افکار، پیام رسان های مادی هستند که پیام های ما را به دنیای بیرون انتقال می دهند و روی آن تأثیر می گذارند. من هم چنین به تو گفتم اگر می خواهی امیداور باشی که تغییرات بزرگی را در دنیای بیرون ایجاد کنی، نخست باید در داخل شروع کنی و کارایی افکارات را تغییر دهی.

خردمندان شیوانا راهی بسیار جالب برای اطمینان از خالص بودن افکارشان داشتند. این تکنیک هم چنین در آشکارسازی خواسته های شان، حتی خواسته های کوچک، بسیار مؤثر بود. تمام افراد می توانند از این روش استفاده کنند. این روش هم برای وکیل جوانی که به دنبال موفقیت مالی

است، می‌تواند مفید باشد و هم برای مادری که به دنبال داشتن یک زندگی غنی‌تر است و هم برای فروشنده‌ای که به دنبال فروش بیش‌تر است.

آن خردمندان، این تکنیک را راز دریاچه می‌نامیدند. برای تمرین این تکنیک، آن‌ها ساعت 4:00 صبح از خواب بیدار می‌شدند، زیرا احساس می‌کردند که صبح زود دارای کیفیت‌های سحرآمیزی هستند و فواید زیادی برای آن‌ها به همراه دارد.

این معلمان خردمند در امتداد کوه‌های باریک و شیب‌داری به راه می‌افتادند که در نهایت آن‌ها را به ارتفاعات پایین‌تری نسبت به منطقه‌ی آن‌ها می‌رساند. سپس قدم در مسیرهایی می‌گذاشتند که به سختی قابل دیدن بودند؛ مسیرهای پوشیده از درختان شگفت‌انگیز صنوبر و گل‌های بسیار زیاد. آن‌ها به راه خود ادامه می‌دادند تا به بیشه‌ای می‌رسیدند. در کنار آن بیشه، دریاچه‌ای با رنگ آبی وجود داشت که با هزاران گل‌لوتوس سفید کوچک مزین شده بود. آب دریاچه بسیار آرام بود. واقعاً منظره شگفت‌انگیزی بود. آن خردمندان به من گفتند که این دریاچه در طول زمان‌های طولانی، دوست اجداد آنها بوده است.»

با بی‌حوصلگی پرسیدم: «راز دریاچه چه بود؟»

جولیان توضیح داد که آن افراد خردمند به درون آب ساکن دریاچه نگاه می‌کردند و تصور می‌کردند که رؤیاهای‌شان به حقیقت می‌پیوندند. اگر خواستار پرورش ویژگی نظم و انضباط در زندگی‌شان بودند، آن‌ها خودشان را تصور می‌کردند که صبح بسیار زود از خواب بیدار می‌شوند،

بدون کوتاهی کردن، تمرینات سخت جسمانی را انجام می‌دهند و روزهای‌شان را در سکوت سپری می‌کردند تا اراده‌شان را افزایش دهند.

اگر به دنبال شادمانی بیش‌تر بودند، به درون دریاچه نگاه می‌کردند و خودشان را تصور می‌کردند که به طور غیرقابل‌کنترلی در حال خندیدن هستند و هر وقت خواهر و برادران‌شان را می‌بینند، لب‌خند می‌زنند.

اگر به دنبال شجاعت بودند، خودشان را تصور می‌کردند که در لحظات سخت و دشوار با قدرت عمل می‌کنند.

«یوگی رامان به من گفت که در کودکی اعتماد به نفس کافی نداشته، زیرا از سایر بچه‌های هم سن و سالش، قد کوتاه‌تری داشته است. اگرچه آن‌ها با او مهربان بودند و رفتار خوبی با او داشتند، اما او به فردی عاری از اعتماد به خود و خجالتی تبدیل شده بود. برای درمان این نقطه ضعف، یوگی رامان به این نقطه مقدس می‌رفت و از آب دریاچه مانند صفحه نمایشی برای نشان دادن تصویر فردی استفاده می‌کرد که دوست داشت به آن تبدیل شود.

برخی روزها خودش را به عنوان رهبری قدرتمند تصور می‌کرد؛ رهبری با قامتی بلند که با صدای نیرومند و قاطعانه مشغول سخنرانی برای دیگران است. روزهای دیگر، خودش را به عنوان کسی تصور می‌کرد که دوست داشت در دوران پیری آن‌گونه باشد؛ خردمندی دانا که سرشار از

شخصیت و قدرت درونی است. او تمام ویژگی‌های خوبی را که در زندگی خواستار آن‌ها بود، ابتدا در سطح آب آن دریاچه تصور می‌کرد.»

پس از چند ماه، یوگی رامان به فردی تبدیل شد که در ذهنش آن را تصور می‌کرد.

ذهن از طریق تصاویر عمل می‌کند. تصاویر روی خویشتن‌بینی، و خویشتن‌بینی‌ات روی شیوه‌ی احساس، عمل و دستاوردهایت تأثیر می‌گذارد.

اگر خویشتن‌بینی یا تصویر درونی‌ات بگوید که هنوز خیلی جوان هستی تا به یک وکیل موفق تبدیل شوی و یا این که خیلی پیر شدی تا بتوانی عادت‌هایت را تغییر بدهی، هرگز به اهدافت نمی‌رسی. اگر تصویر درونی‌ات بگوید یک زندگی هدفمند، سلامتی عالی و خوشبختی، تنها مختص افرادی خاص هست که تو جزو آن‌ها نیستی، این تصور تو در نهایت به واقعیت زندگی‌ات تبدیل می‌شود.

«اما زمانی که تصورات الهام‌بخش و هیجان‌انگیز داشته باشی که در صفحه

نمایش ذهنت به تصویر در آیند، زندگی‌ات سرشار از اتفاقات خارق‌العاده

می‌شود. انیشتن می‌گوید: 'نیروی تخیل مهم‌تر از دانش است.'

تو باید هر روز وقتی را صرف تمرین تجسم‌های خلاقانه و مثبت کنی؛ حتی اگر چند دقیقه در روز باشد. خودت را به آن شکلی ببین که دوست داری.

چه به عنوان یک قاضی فوق‌العاده، یا به عنوان پدری عالی و یا یک شهروند ممتاز جامعه‌ات.»

از جولیان پرسیدم: «آیا باید حتماً به دریاچه‌ی مخصوصی بروم تا تمرین راز دریاچه را انجام دهم؟»

«نه. راز دریاچه صرفاً نامی بود که آن خردمندان برای این تکنیک باستانی تعیین کرده بودند.

تکنیکی که با استفاده از تجسم‌های مثبت، ذهن را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. تو می‌توانی این

تمرین را در اتاق نشیمن یا حتی ادارات انجام دهی. در را ببند، تماس‌های تلفنی‌ات را

جواب نده و چشمانت را ببند. سپس چند نفس عمیق بکش. پس از سپری

شدن دو یا سه دقیقه متوجه می‌شوی که احساس آرامش پیدا می‌کنی.

سپس تصاویر ذهنی مورد علاقه‌ات را که در زندگی خواستار آن‌ها هستی،

تصور کن. اگر می‌خواهی بهترین پدر دنیا باشی، خودت را تصور کن که در حال خندیدن و

بازی کردن با بچه‌هایت هستی و با اشتیاق و صبورانه به سؤالات آن‌ها پاسخ می‌دهی. خودت را

تصور کن که در شرایط دشوار، موقرانه و از روی محبت ایفای نقش می‌کنی. با ذهن‌ت شیوه‌ای را تمرین کن که وقتی در واقعیت با آن شرایط مواجه شدی، همان رفتار را داشته باشی.

جادوی تجسم فکری را می‌توان در شرایط بسیار زیاد مؤثر و کارآمد باشد. تو می‌توانی از آن برای داشتن عملکردی مؤثرتر در دادگاه استفاده کنی، و یا روابطت را افزایش دهی تا از لحاظ معنوی خودت را بهبود ببخشی. اگر مادیات هم برایت مهم است، باید بدانی که استفاده‌ی مداوم از این روش، همچنین پاداش‌های مالی و وفور نعمت را برای تو به همراه خواهد داشت.

یک بار برای همیشه درک کن که ذهن تو نیروی مغناطیسی دارد تا تمام خواسته‌های تو در زندگی را به خود جذب کند. اگر در زندگی‌ات کمبودی وجود دارد، این به خاطر کمبود در افکار تو است. به چشم ذهن‌ت به افکار مثبت و زیبایی نگاه کن. حتی یک فکر منفی هم می‌تواند برای ذهن‌ت سمی و خطرناک باشد.

زمانی که شادمانی ناشی از این تکنیک باستانی را تجربه کردی، توانایی بی‌پایان ذهن‌ت را درک می‌کنی و شروع به آزاد کردن منبع توانایی و انرژی خفته درونت می‌شوی.»

گویی جولیان با زبان دیگری مشغول صحبت کردن بود. پیش از آن هرگز نشنیده بودم کسی درباره‌ی قدرت مغناطیسی ذهن برای جذب وفور مادی و معنوی و تأثیرات عمیق قدرت

تجسم‌سازی در تمام جنبه‌های دنیای ما حرف بزند. با این حال، در درون به درستی حرف‌های جولیان باور داشتم. این همان مردی بود که توانایی قضاوت و هوش کاملی داشت. این همان مردی بود که به خاطر ذکاوت و توانایی‌اش در حقوق، مورد احترام جوامع بین‌المللی بود. او مردی بود که پیش از من مسیری را رفته بود که من اکنون قصد قدم گذاشتن در آن را داشتم. جولیان در سفرش به شرق چیزی را یافته بود که بسیار واضح و روشن بود. با نگاه کردن به سرزندگی جسمانی، آرامش مشهودش و دیدن تحول عظیمش، این اطمینان را می‌داد که مشغول گوش دادن به توصیه‌های فردی خردمند هستم.

هر قدر بیش‌تر به حرف‌های او گوش می‌دادم، آن‌ها را بهتر درک می‌کردم. به طور قطع، ذهن دارای توانایی بسیار زیادی است. بسیار بیش‌تر از آنچه ما از آن استفاده می‌کنیم. در غیر این صورت چگونه مادرانی می‌توانستند برای نجات فرزندان‌شان که زیر ماشین افتاده است، آن ماشین‌های بسیار سنگین را بلند کنند؟ چگونه هنرمندان اجراکننده‌ی فنون رزمی، می‌توانند آجرها را تنها با ضربه دستی بشکنند؟ اگر این‌گونه نبود، چگونه یوگی‌های شرق می‌توانستند سرعت ضربان قلب‌شان را کاهش دهند و یا درد بسیار شدید را بدون حتی یک پلک زدن تحمل کنند؟ شاید مشکل اصلی در درون من و عدم باور به موهباتی بود که تمام افراد در درون‌شان دارند. شاید این دیدار ما و هم‌صحبت شدن با وکیل میلیونر سابق که اکنون به راهبی از هیمالیا تبدیل شده بود، نوعی بیداری از خواب غفلت بود تا بیش‌ترین بهره را از زندگی ببرم.

«جولیان، اما اگر این تمرین‌ها را در اداره انجام دهم، شرکایم تصور می‌کنند که کارهای عجیب و غریبی می‌کنم.»

«یوگی رامان و تمام آن خردمندانی که با آن‌ها زندگی کردم، اغلب جمله‌ای را تکرار می‌کردند که از زمان‌های دور به آن‌ها رسیده بود. باید در این شب که فکر می‌کنم برای هر دو نفر ما مهم است، آن را به تو بگویم. آن جمله این است:

'هیچ چیز برجسته‌ای در مورد برتر بودن از فرد دیگری وجود ندارد. برتری واقعی در این است که نسبت به خود سابقه برتر باشی.'

جان، اگر واقعاً می‌خواهی زندگی‌ات را بهبود ببخشی و بر اساس آن‌چه که شایسته آن هستی زندگی کنی، باید همیشه روی /هدفت متمرکز باشی. مهم نیست دیگران درباره‌ی تو چه می‌گویند. مهم این است خودت به خودت چه می‌گویی.

تا زمانی که می‌دانی کار درست را انجام می‌دهی، نگران قضاوت دیگران نباش. تا زمانی که بر اساس فکار و احساسات درونی‌ات و قلبت می‌دانی کار درست را انجام می‌دهی، تردید نکن. هیچ وقت از انجام کار درست خجالت نکش؛ روی چیزی که باور داری درست است، فکر کن و سپس آن را انجام بده.

همان‌طور که یوگی رامان می‌گفت: 'هر ثانیه که مشغول فکر کردن درباره‌ی رؤیاهای فرد دیگری هستید، زمان را از خودتان دریغ کرده‌اید.'»

هفت دقیقه از نیمه شب گذشته بود و به طور عجیبی اصلاً احساس خستگی نمی‌کردم. وقتی این موضوع را با جولیان در میان نهادم، لبخندی زد و گفت: «تو اصل دیگری را برای داشتن یک زندگی بهتر آموختی. خستگی، اکثر اوقات، ساخته‌ی ذهن ما انسان‌ها است. خستگی روی زندگانی کسانی که بدون هدف و مسیر زندگی می‌کنند، مسلط است. سؤالی از تو دارم. آیا تاکنون شده که در ساعات بعد از ظهر در اداره‌ات مشغول خواندن گزارش خشک و خالی باشی و ناگهان ذهنت پریشان شود و احساس خواب‌آلودگی کنی؟»

آرزو داشتم متوجه نشود که چیزی که او می‌گفت، شیوه‌ی انجام عادی روزهایم بود. بنابراین پاسخ دادم: «آره، گاهی اوقات. مطمئناً اکثر افراد گاهی در پشت میز کار احساس خواب‌آلود بودن می‌کنند.»

«با این حال، اگر دوستت با تو تماس بگیرد و از تو بپرسد که آیا می‌خواهی آن شب به دیدن مسابقه فوتبال بروی و یا درباره‌ی نحوه‌ی بازی‌اش در بازی گلف به او توصیه‌ای بکنی، هیچ شکی ندارم که دوباره شاداب می‌شوی و هرگونه احساس خستگی از میان می‌رود. آیا درست می‌گوییم؟»

«بله، جناب آقای وکیل، حق با شماست.»

جولیان می‌دانست که توجه من را به خود جلب کرده است: «بنابراین خستگی تو، تنها ساخته ذهن
بود. و این عادت بدی است که ذهن پرورش داده تا در هنگام انجام کارهای سخت برایت مانند
عصایی باشد. می‌دانم که امشب از داستانم لذت بردی و مشتاقی که تو هم خردی را که در شیوانا
فرا گرفته‌ام، بیاموزی.

علاقه و تمرکز ذهن به تو انرژی می‌دهد. امشب، ذهن نه به در گذشته و نه در آینده بود. ذهن
تو کاملاً روی حال حاضر و مکالمه‌ی ما متمرکز بود. وقتی به طور مداوم ذهن را هدایت کنی تا
در لحظه زندگی کند، ساعت هر زمانی را هم نشان دهد، باز هم همیشه انرژی بی‌پایان خواهی
داشت.»

سرم را به نشانه تأیید تکان دادم. خرد و دانش جولیان بسیار مشهود بود و من هیچ وقت درباره‌ی
بسیاری از مسائلی که او درباره‌ی آنها صحبت می‌کرد، فکر نکرده بودم. به نظرم منطق همیشه
هم آن قدرها ساده و روشن نیست. گفته‌های پدرم را به یاد می‌آورم که در جوانی به من می‌گفت:
«تنها افرادی در جستجو باشند، به آن دست پیدا می‌کنند.» آرزو کردم که او کنارم بود.

خلاصه فصل هفتم در یک نگاه



سمبل

تسلط بر ذهن

فضیلت

* ذهن‌تان را پرورش دهید تا فرای تصورات‌تان شکوفا شود.

* کیفیت افکار شما، کیفیت زندگی‌تان را تعیین می‌کند.

* در زندگی هیچ اشتباهی وجود ندارد. در زندگی تنها

درس‌هایی وجود دارند که باید از آن‌ها بیاموزیم. شکست‌ها را

به عنوان فرصت‌هایی برای رشد معنوی و شخصی ببینید.

خرد

* قلب گل سرخ

* تفکر مخالف

* راز دریاچه

تکنیک‌ها

راز خوشبختی آسان است: ببینید دوست دارید چه کاری را انجام دهید و سپس تمام انرژی‌تان را به سمت آن متمرکز کنید. زمانی که ذهن و انرژی‌تان را روی هدف مورد علاقه‌تان بگذارید، فراوانی و نعمت در زندگی‌تان جریان می‌یابد و تمام خواسته‌های‌تان به آسانی و زیبایی برآورده می‌شوند.

فصل هشتم: روشن کردن آتش درون‌تان

به خودتان اعتماد داشته باشید. زندگی‌ای را برای خودتان بسازید که دوست دارید در تمام عمرتان داشته باشید. با دمیدن بر شراره‌های آتش درونی کوچک‌تان، آن را به شعله‌هایی از موفقیت تبدیل کنید.

فاسترسی. مک کلیلان^{۳۱}

جولیان گفت: «روزی که یوگی رامن در ارتفاعات کوه‌های هیمالیا، آن داستان عرفانی را برایم تعریف کرد، از بسیاری جهات شبیه به امشب بود.»

«واقعاً، چطوری؟»

«دیدار ما در هنگام عصر شروع شد و تا ساعات پایانی شب ادامه داشت. رابطه‌ی بسیار خاصی بین ما بود و به نظر می‌رسید که هوای اطراف‌مان سرشار از شور و هیجان خاصی بود. همان‌طور که پیش‌تر به تو گفتم، از همان لحظه‌ای که یوگی رامن را دیدم، حس می‌کردم او مانند همان برادری است که هرگز نداشته‌ام. امشب که با تو در این‌جا نشسته‌ام و از نگاه کنجکاو تو لذت می‌برم، دوباره همان انرژی و ارتباط را احساس می‌کنم. از زمانی که با هم دوست شدیم، همیشه تو را مانند

³¹ Foster C. McClellan

برادر کوچک خودم می‌دانستم. راستش را بخواهی، من بسیاری از خصوصیات خودم را در تو می‌دیدم.»

«جولیان، تو یک حقوقدان محشر بودی. من هیچ وقت تأثیرگذاری تو در این حرفه را فراموش نمی‌کنم.»

کاملاً مشخص بود که جولیان علاقه‌ای به کاوش در موزه‌ی زندگی گذشته‌اش نداشت.

«جان، دوست دارم به صحبت‌های‌مان ادامه دهیم و بقیه آن عناصر داستان را برای‌ت تعریف کنم. اما، قبل از انجام این کار، باید از چیزی اطمینان حاصل کنم. تو تا الان تعدادی از استراتژی‌ها را یاد گرفته‌ای که برای تغییر و تحول شخصی بسیاری مؤثر هستند و اگر پیوسته آن‌ها را در زندگی‌ات اعمال کنی، شگفتی‌های زیادی را در زندگی‌ات مشاهده خواهی کرد. من امشب دریچه قلبم را به روی تو می‌گشایم و همان‌طور که وظیفه‌ام است، هر چه را که آموخته‌ام با تو در میان می‌گذارم.

فقط می‌خواهم مطمئن شوم که بدانی چه قدر مهم است که تو هم به نوبه خودت، باید این خرد و دانش را با تمام افرادی که به دنبال چنین راهنمایی و هدایتی هستند، سهیم شوی.

ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که مشکلات بسیاری دارد. منفی‌نگری بر دنیای ما سایه افکنده و بسیاری از افراد انگار در کشتی‌هایی حضور دارند که هیچ ناخدا و سُکّانی آن‌ها را هدایت نمی‌کند؛ این افراد، روح و روان خسته و فرسوده‌ای دارند و دنبال فانوس دریایی هستند تا مانع برخورد آن‌ها

با صخره‌های ساحلی شود. تو باید مانند یک ناخدا عمل کنی. من به تو اعتماد می‌کنم و از تو می‌خواهم پیام خردمندان شیوانا را به تمام افراد نیازمند برسانی.»

پس از کمی فکر کردن، با اعتقادی راسخ به جولیان قول دادم تا این مأموریت را قبول کنم.

جولیان با علاقه زیادی ادامه داد: «زیبایی این تمرین است که زمانی که در تلاش برای بهبود زندگی دیگران هستی، زندگی تو نیز به والاترین ابعاد خود می‌رسد. این حقیقت بر اساس یک نگاره باستانی برای یک زندگی خارق‌العاده بنا شده است.»

«سراپا گوشم. دوست دارم در مورد آن بشنوم.»

«به طور اساسی خردمندان هیمالیا زندگی خود را بر اساس یک قانون ساده هدایت می‌کنند: کسی که بیش‌تر از همه خدمت می‌کند، بیش‌تر از همه از لحاظ عاطفی، جسمانی، ذهنی و معنوی برداشت می‌کند. این راه رسیدن به آرامش درونی و تکامل بیرونی است.»

در جایی خوانده بودم افرادی که در مورد دیگران بررسی و مطالعه می‌کنند، خردمند هستند، اما افرادی که در مورد خودشان بررسی و مطالعه می‌کنند، افرادی رستگار و روشنگر هستند. امشب، شاید برای اولین بار، مردی را می‌دیدم که حقیقتاً خود را می‌شناخت و احتمالاً از والاترین ابعاد خودش هم شناخت داشت.

به نظر می‌رسید که جولیان در آن لباس بسیار ساده و با آن لبخندش که مانند بودای جوانی بود، به هر چه می‌خواست رسیده بود: سلامتی ایده‌آل، خوشبختی، و یک حس برجسته که نقش او را در عالم هستی نشان می‌داد.

جولیان با تمرکز روی سخنانش ادامه داد: «حالا به فانوس دریایی می‌رسیم.»

«اتفاقاً برایم سؤال شده بود که نقش این فانوس دریایی در داستان یوگی رامان چه بود.»

جولیان بیش‌تر مانند یک استاد دانشگاه بسیار ماهر شده بود تا وکیلی که اکنون یک راهب بود. او جواب داد: «تو تا الان یاد گرفته‌ای که ذهن مانند یک باغ حاصلخیز است و برای این که این باغ زیبا را شکوفا کنی، باید هر روز به این باغ رسیدگی کنی. هرگز نباید اجازه دهی که علف هرز، افکار و اعمال منفی و ناخالص وارد باغ ذهنت شوند و کنترل آن را به دست بگیرند. باید همواره در برابر دروازه‌ی باغ ذهنت نگهبانی بدهی. ذهنت را سالم و قوی نگه دار. اگر به ذهنت اجازه بدهی، این باغ معجزات زیادی را در زندگی‌ات ایجاد خواهد کرد.»

«به یاد داری که در وسط آن باغ، یک فانوس دریایی باشکوه وجود داشت؟ این فانوس دریایی

یادآور اصل باستانی دیگری برای یک زندگی روشنگرانه است: **هدف زندگی، داشتن**

یک زندگی هدفمند است.

افرادی که واقعاً رستگار شده‌اند، می‌دانند که از لحاظ عاطفی، مادی، جسمانی و معنوی از

زندگی‌شان چه چیزی می‌خواهند. اولویت‌ها و اهداف به دقت تعریف شده برای هر بُعد از

زندگی‌ات، شباهت زیادی با آن فانوس دریایی دارند. این اولویت‌ها و اهداف، همانند فانوس دریایی

راهنما و پناهگاه تو در زمان مواجهه با دریای متلاطم زندگی خواهند بود.

می‌دانی جان، اگر افراد مسیری را که در آن حرکت می‌کنند، دگرگون کنند، هر کسی می‌تواند در

زندگی خود انقلابی برپا کند. اما اگر ندانی به کجا می‌روی، چگونه می‌توانی دریایی چه زمانی به

آن‌جا می‌رسی؟»

جولیان من را به زمانی برد که یوگی رامان این اصل را با او بررسی کرده بود. او عین کلمات آن

خردمند را به یاد داشت که می‌گفت: «زندگی عده‌ی زیادی از افراد خنده‌دار است. این افراد فکر

می‌کنند اگر کم‌تر کار کنند، شانس بیشتری برای تجربه‌ی خوشبختی دارند. اما، منبع اصلی

خوشبختی را می‌توان در یک کلمه خلاصه کرد: **دستیابی**^{۳۲}. خوشبختی ماندگار از تلاش مداوم

³² Achievement

برای رسیدن به اهداف و با اعتماد به پیش رفتن در مسیر رسیدن به هدف زندگی است. این راز روشن ساختن آتش خفته‌ی درون ماست.

می‌دانم که شاید به نظر تو این سخنان کمی طعنه‌آمیز باشند. مخصوصاً برای تویی که هزاران کیلومتر از جامعه موفقیت‌گرای خودت آمده‌ای تا با گروهی از خردمندان عرفانی در ارتفاعات هیمالیا صحبت کنی و در این‌جا به تو بگویند که راز ابدی خوشبختی را می‌توان در دستیابی پیدا کرد. اما این حقیقت دارد.»

به شوخی گفتم: «راهبانی که معتاد به پُرکاری هستند؟»

«کاملاً برعکس. هر چند این خردمندان افرادی بسیار فعال و سازنده بودند، اما این سازندگی و فعالیت آن‌ها از نوع جنون‌آمیزی نبود. فعالیت آن‌ها آرام و متمرکز بود.»

«یعنی چگونه؟»

«تمام اعمال آن‌ها هدفمند بود. اگرچه آن‌ها از دنیای مدرن به دور بودند و یک زندگی بسیار معنوی داشتند، اما این خردمندان افرادی بسیار مؤثر بودند. برخی از آن‌ها روزهای‌شان را مشغول جلا دادن رساله‌های فلسفی‌شان بودند و برخی از آن‌ها اشعار شگفت‌انگیز و پُرباری می‌آفریدند تا چالش‌هایی را برای ذهن‌شان ایجاد کنند و خلاقیت‌شان را همواره احیا کنند.

عده‌ای دیگر، زمان‌شان را در سکوتی مطلق مشغول مکاشفه بودند و مانند مجسمه‌هایی می‌ماندند که به شکل باستانی نشسته‌اند. خردمندان شیوانا هرگز وقت‌شان را هدر نمی‌دادند. افکار جمعی

آنها می‌گفت که زندگی آنها هدفی دارد و این وظیفه آنها است تا به آن اهداف برسند و آنها را تکمیل کنند.»

یوگی رامان به من گفت: 'این‌جا در شیوانا به نظر زمان از حرکت می‌ایستد، و شاید برایت سؤال باشد که این گروه از خردمندان که هیچ چیزی از خود ندارند و زندگی بسیار ساده‌ای دارند، نیاز و امید به دستیابی به چه چیزهایی دارند. اما باید بدانی که دستیابی و کامیابی تنها از لحاظ مادی نیست. شخصاً، اهداف من رسیدن به آرامش ذهنی، تسلط بر نفس و روشنگری است. اگر در زندگی‌ام در رسیدن به این اهداف شکست بخورم، مطمئن هستم که با حس از نارضایتی و بی‌نتیجه بودن از دنیا می‌روم.'»

جولیان گفت این اولین باری بود که وی از زبان استادان خود در شیوانا درباره فانی بودن آنها می‌شنید. او ادامه داد: «و یوگی رامان، متوجه این حس من شد و گفت: 'نگران نباش دوست من. من بیش از صد سال در این دنیا زندگی کرده‌ام و فعلاً برنامه‌ای برای ترک این دنیا ندارم. تنها می‌خواهم بگویم زمانی که به وضوح فهمیدی در زندگی‌ات باید به چه اهداف و آرزوهایی بررسی، چه از لحاظ مادی، عاطفی، جسمانی یا معنوی، و روزهایت را برای تکمیل و تحقق بخشیدن این اهداف سپری کنی، در نهایت شادی جاودانه را پیدا می‌کنی. تو نیز مانند من از زندگی لذت خواهی برد و حقیقتی درخشان را درک خواهی کرد. اما ابتدا باید اهداف خودت در زندگی را بدانی

و سپس این بینش را با اقدام و عمل پیوسته آشکار کنی. ما خردمندان شیوانا این را *دارما*^{۳۳} می‌نامیم.

داراما در زبان سانسکریت به معنای هدف زندگی است.^۱

از یوگی رامان پرسیدم: «رضایت و خوشنودی همیشگی، از تکمیل و به سرانجام رساندن دارما می‌آید؟»

«بله، کاملاً درسته. سازگاری درونی و رضایت همیشگی از دارما می‌آید.

دارما بر اساس یک اصل باستانی است که می‌گوید تمام افراد تا زمانی که

زنده هستند، یک مأموریت بسیار بزرگ دارند. به ما نعمات و توانایی‌های

بی‌ظیری داده شده تا بتوانیم مشتاقانه این مأموریت را به سرانجام

برسانیم. کلید، کشف و انجام هدف اصلی زندگی‌تان است.»

میان حرف‌های جولیان پریدم و گفتم: «مثل همان چیزی که قبلاً در مورد ریسک‌پذیری گفتیم؟»

«شاید آره، شاید نه.»

«منظورت را نمی‌فهمم.»

³³ Dharma

«ببین، شاید به نظر مجبور باشی تا کمی ریسک کنی و ببینی در انجام چه چیزی بهترین هستی و بدانی که جوهره اصلی هدف زندگی‌ات چیست. بسیاری از افراد زمانی که متوجه هدف واقعی زندگی‌شان می‌شوند، شغل‌هایشان را ترک می‌کند. شغل‌هایی که پیشرفت آن‌ها را متوقف کرده بود. این ریسکی است که با خودشناسی و بررسی روح و روان فرد همراه است. اما نه، هیچ ریسکی در خودشناسی و کشف مأموریت زندگی‌ات وجود ندارد. خودآگاهی همان دی. ان. ای لازم برای خودروشنگری است. این بسیار اساسی و مهم است.»

در حالی که تلاش می‌کردم کنجکاوی شدیدم را نشان ندهم، با لحنی عادی از او پرسیدم: «جولیان، دارمای تو در زندگی چیست؟»

«دارمای من بسیار ساده است: بدون خودخواهی به دیگران کمک کنم. به یاد داشته باش که تو شادی واقعی را در خوابیدن، استراحت کردن و یا گذراندن زندگی‌ات به بیهودگی به دست نمی‌آوری. همان‌طور که بنجامین دی‌زرائیلی^{۳۴} می‌گوید: 'رمز موفقیت پایداری در هدف است. خوشبختی که به دنبالش هستی، از اهداف می‌آیند که مصمم به دستیابی به آن‌ها هستی و برای تحقق بخشیدن آن‌ها هر روز تلاش می‌کنی.'»

³⁴ Benjamin Disraeli

فانوس دریایی در داستان یوگی رامان همیشه نیروی هدف‌گذاری مشخص و با برنامه را به تو یادآوری می‌کند و از همه مهم‌تر، به تو یادآوری می‌کند که برای تلاش برای تحقق آن‌ها باید شخصیت لازم را داشته باشی.»

در چند ساعت بعدی، از جولیان آموختم افرادی که تکامل بالایی دارند و کاملاً عمل‌گرا هستند، از اهمیت کشف توانایی‌ها و کشف اهداف شخصی آگاه هستند و از توانایی‌های طبیعی خود برای انجام رسالت‌شان در عالم هستی استفاده می‌کنند. برخی از افراد به عنوان پزشک و برخی به عنوان هنرمند به دیگران کمک می‌کنند. برخی از مردم کشف می‌کنند که آن‌ها در برقراری ارتباط توانمند هستند و به معلمان عالی تبدیل می‌شوند و دیگرانی هستند که درک می‌کنند که میراث آن‌ها باید به شکل اختراعات و نوآوری‌هایی در زمینه‌های علمی یا تجاری باشد. کلید انجام این کار، داشتن نظم و انضباط و بینش برای درک مأموریت قهرمانانه خودتان و اطمینان از این‌که این هدف و مأموریت شما به دیگران خدمتی می‌کند، است.»

«آیا این یک هدف‌گذاری است؟»

«هدف‌گذاری نقطه شروع است. برنامه‌ریزی برای اهداف‌تان، نیروی خلاقیت‌تان را آزاد می‌کند که شما را به مسیر رسیدن به اهداف‌تان می‌رساند. باور کنی یا نه، بوگی رامان و سایر خردمندان شیوانا برای رسیدن به اهداف‌شان بسیار تلاش می‌کردند.»

«حتماً شوخی می‌کنی. راهبانی بسیار مؤثر و کارآمد که در ارتفاعات کوه‌های هیمالیا زندگی می‌کند. این راهبان در شب مراقبه می‌کنند و در روز هدف‌گذاری؟ من که عاشق این راهبان شده‌ام!»

«جان، تو همیشه فردی بوده‌ای که بر اساس نتایج قضاوت می‌کنی. به من نگاه کن. گاهی اوقات وقتی در آینه به خودم نگاه می‌کنم، اصلاً خودم را نمی‌شناسم. یک زندگی پُر از هیجان، اسرار، ماجراجویی و غنی، جایگزین زندگی گذشته‌ی من شده است. من دوباره جوان شده‌ام و از سلامت عالی خودم لذت می‌برم. من واقعاً خوشحال هستم. خرد و دانشی که اکنون با تو سهیم می‌شوم، بسیار نیرومند، بسیار مهم و بسیار حیات‌بخش است و تنها کاری که باید انجام دهی، این است که پذیرای آن باشی.»

«من واقعاً مشتاق و پذیرای آن هستم جولیان. تمام گفته‌هایت منطقی به نظر می‌رسند. اگرچه برخی از تکنیک‌هایی که به من معرفی کردی، به نظر کمی عجیب می‌رسند، اما به خودم قول داده‌ام که سعی خودم را بکنم و حتماً آن‌ها را تمرین می‌کنم. من واقعاً موافقم که این اطلاعات و دانش بسیار نیرومند هستند.»

جولیان با فروتنی گفت: «اگر من بیش‌تر از دیگران دیده‌ام، تنها به این دلیل است که استادان بسیار بزرگی داشته‌ام. مثال دیگری برایت می‌آورم. یوگی رامان یک کماندار عالی و واقعی بود. او برای این که فلسفه اهمیت هدف‌گذاری به روشنی تعریف شده را در تمام ابعاد زندگی و تکمیل مأموریت زندگی را برای من توضیح دهد، نمایی را ترتیب داد که هیچ وقت فراموش نمی‌کنم.

در جایی که ما قرار داشتیم، یک درخت بلوط باشکوه قرار داشت. آن خردمند، گل سرخی را از تاج گل دور گردنش کند و آن را در وسط تنه درخت بلوط قرار داد. او سپس سه شیء را از کوله پستی بزرگش بیرون آورد. او هر وقت برای صعود به کوه‌های آن‌جا می‌رفت، همیشه این کوله پستی را با خودش به همراه داشت و آن روز هم آن کوله پستی را به همراه داشت. اولین شیء، کمان مورد علاقه او بود که از چوب صندل بسیار معطر و در عین حال محکم ساخته شده بود. دومین شیء یک تیر بود و سومین مورد، یک دستمال سفید بود. دستمالی از همان نوع که در جیب کت گران قیمت قرار می‌دادم تا سایر وکلا و قاضی‌ها را تحت تأثیر قرار دهم.»

جولین جمله آخر با حالتی پوزش‌طلبانه گفت و ادامه داد: «یوگی رامان از من خواست تا آن دستمال را روی چشم‌های او ببندم تا نتواند چیزی ببیند.»

یوگی رامان از شاگرد خود پرسید: «فاصله من تا رز چقدر است؟»

جولیان حدس زد: «فکر کنم، سی متر.»

آن خردمند اگرچه کاملاً جواب سؤالی را که می‌خواست بپرسد، می‌دانست، اما از جولیان پرسید: «آیا تاکنون مرا دیده‌ای که مشغول انجام تمرینات روزانه‌ام برای انجام ورزش باستانی تیراندازی با تیروکمان باشم؟»

جولیان جواب داد: «بله استاد. من دیده‌ام که از فاصله صد متری دقیقاً به هدف زده‌اید و حتی یک بار هم به خاطر نمی‌آورم که تیرتان به هدف نخورده باشد.»

سپس استاد با چشمانی که با آن دستمال بسته شده بود و پاهایی که محکم روی زمین ایستاده بودند، کمان را با تمام نیروی خودش کشید و تیر را پرتاب کرد. او آن گل سرخ را نشانه گرفته بود. تیر او با صدایی بلند و با فاصله‌ای دور از گل سرخ به درخت بلوط اصابت کرد.

«یوگی رامان چه اتفاقی افتاد؟ فکر می‌کردم می‌خواهید یک نمایش از توانایی‌های جادویی خودتان را بهم نشان دهید.»

«ما همه تنها به یک دلیل به این مکان دور افتاده آمده‌ایم. من موافقت کرده‌ام تا دانش دنیایی‌ام را با تو سهیم شوم. نمایش امروز برای آگاهی بیش‌تر تو در مورد توصیه‌ام برای هدف‌گذاری کاملاً تعریف شده در زندگی است و این که دقیقاً بدانی به کجا می‌روی. آن‌چه که تو مشاهده کردی، اصل بسیار مهمی را تأیید می‌کند: هیچ وقت نمی‌توانی هدفی را بزنی، اگر نتوانی آن را ببینی.»

این اصل بسیار مهمی است برای هر کس که جوینده و خواستار رسیدن به اهداف زندگی‌اش باشد. مردم تمام زندگی‌شان را رویاپردازی می‌کنند و در رؤیاهای‌شان خوشحال‌ترند و با شور و هیجان بیش‌تری زندگی می‌کنند. با این حال، آن‌ها به یک نکته‌ی بسیار مهم توجه نکرده‌اند. آن‌ها متوجه اهمیت نوشتن اهداف‌شان و عمیقاً فکر کردن درباره‌ی معنای زندگی و درامای خودشان نیستند. هدف‌گذاری زندگی

شما را متعالی می کند و باعث می شود تا دنیایتان غنی تر، شادتر و جادویی تر شود.

می دانی جولیان، اجدادمان به ما یاد داده اند که هدف گذاری کاملاً تعریف شده برای رسیدن به خواسته ها و آرزوهای ذهنی، جسمانی و دنیای معنوی ما بسیار ضروری هستند. تو از دنیایی می آیی که افراد اهداف مادی و مالی برای خودشان تعیین می کنند. البته این مسئله هیچ مشکلی ندارد، اگر این همان چیزی است که برایش ارزش قائل اید. اما، برای رسیدن به تسلط به نفس و روشنگری درونی، باید اهداف ملموسی را در سایر بخش های زندگی ات داشته باشی. آیا تعجب می کنی اگر بدانی من اهداف کاملاً تعریف شده دارم؟ اهداف من رسیدن به آرامش ذهنی، داشتن انرژی زیاد در تمام روزهایم و ابراز عشق و علاقه به تمام اطرافیانم است.

هدف گذاری تنها برای یک وکیل برجسته مانند تو نیست که در دنیایی پُر از جذابیت های مادی قرار دارد. هر کسی که می خواهد کیفیت دنیای درون و همچنین کیفیت دنیای بیرون خود را بهبود بخشد، باید تکه کاغذی بردارد و اهداف زندگی خودش را روی آن بنویسد. به محض این که نوشتن این اهداف تمام شد، نیروهای طبیعی عالم هستی دست به کار می شوند تا این رؤیاها و اهداف شما را تحقق ببخشند.»

به شدت مجذوب آن سخنان شده بودم. زمانی که در دبیرستان در تیم فوتبال بازی می‌کردم، مربی‌مان به طور مرتب از اهمیت این که دقیقاً از هر بازی دنبال چه هدفی هستیم، حرف می‌زد. شعار و اعتقاد راسخ او این بود: «از نتیجه خودتان مطلع باشید.» و تیم فوتبال ما هرگز بدون یک برنامه‌ی بازی دقیق از سوی مربی برای برنده شدن وارد زمین نمی‌شد. از خودم می‌پرسیدم که چرا با بزرگ شدن و رسیدن به این سن و سال، هیچ وقت زمانی را برای بهبود برنامه‌ی بازی زندگی‌ام صرف نکرده بودم. شاید جولیان و یوگی رامن می‌توانستند در این مورد به من کمک کنند.

از جولیان پرسیدم: «اهمیت برداشتن یک ورق کاغذ و نوشتن اهداف چیست؟ این کار ساده چه تفاوت خاصی ایجاد می‌کند؟»

جولیان خوشحال بود و جواب داد: «جان، علاقه‌ی مشهود تو به من هم الهام می‌بخشد. اشتیاق یکی از کلیدهای اصلی برای یک زندگی پُر از موفقیت است و من خوشحالم که هنوز پُر از اشتیاق هستی. پیش‌تر به تو گفتم که هر کدام از ما در یک روز عادی به طور متوسط 60000 فکر در ذهن‌مان داریم. با نوشتن اهداف و خواسته‌هایت بر روی یک ورق کاغذ، تو یک پرچم قرمز را به سمت ذهن ناخودآگاه خود ارسال می‌کنی که این افکار بسیار مهم‌تر از باقی 59999 افکار دیگر هستند.

سپس ذهن تو شروع به یافتن تمام موقعیت‌هایی می‌کند تا تو را به اهداف برساند. این یک روند کاملاً علمی است. بسیاری از افراد از این روند آگاهی ندارند.»

«برخی از شرکایم اهداف بزرگی دارند و علاقه زیادی به هدف‌گذاری دارند. حالا که در مورد آن‌ها فکر می‌کنم، می‌بینم که از لحاظ مالی افراد بسیار موفق هستند. اما فکر نکنم به همان اندازه در زندگی‌شان تعادل و توازن داشته باشند.»

«شاید دلیل این است که آن‌ها هدف‌گذاری درستی ندارند. جان، زندگی تا حد زیادی آن چیزی را به تو می‌دهد که از او می‌خواهی. اکثر افراد می‌خواهند احساس بهتر و انرژی بیشتری داشته باشند و با رضایت بیشتری زندگی کنند. اما اگر از آن‌ها بپرسی دقیقاً در زندگی به دنبال چه چیزی هستید، هیچ جوابی ندارند. زمانی که اهداف را تعریف کنی و به دنبال درامای خودت بروی، در آن لحظه زندگی خودت را متحول می‌کنی.»

«تا به حال شده که با فردی با نامی عجیب روبرو شوی و سپس آن اسم را در همه جا ببینی: در روزنامه‌ها، تلویزیون یا اداره؟ یا تا به حال برایت پیش آمده که به موضوع جدیدی علاقه‌مند شوی. مثلاً ماهیگری، و سپس متوجه شوی که به هر جا می‌روی، در آن‌جا در مورد ماهیگیری صحبت کنند؟

این یکی از جنبه‌های اصل باستانی است که یوگی رامان آن را جوریکی^{۳۵} می‌نامید. من دریافتم که معنی آن 'ذهنی متمرکز' است. تمام ذرات انرژی ذهنت را روی خودیابی متمرکز کن. بدان که در انجام چه چیزی بهترین هستی و چه چیزهایی باعث خوشحالی می‌شوند. تو در حال فعالیت در حوزه وکالت هستی، اما به دلیل صبوری و عشق تو به تدریس، شاید واقعاً می‌خواستی معلم باشی. شاید تو یک نقاش یا مجسمه‌ساز باشی. هر چه که باشد، علاقه‌ات را پیدا کن و به دنبال آن برو.»

«حالا که در مورد آن فکر می‌کنم، واقعاً غم‌انگیز خواهد بود اگر زندگی‌ام به پایان برسد و متوجه شده باشم که استعداد و نبوغ‌های خاصی داشتم و نتوانسته‌ام از آن‌ها برای کمک به دیگران حتی به میزان کمی استفاده کرده باشم.»

«بله، درسته. خوب پس از همین لحظه به بعد، واقعاً از هدف زندگی‌ات آگاه باش. ذهنت را نسبت به فراوانی احتمالات اطرافت بیدار کن. با شور و هیجان بیش‌تری زندگی کن. ذهن انسان بزرگ‌ترین وسیله‌ی فیلتر کردن دنیاست. وقتی از ذهنت به درستی استفاده کنی، آن زمان ذهنت چیزهای غیرضروری را فیلتر می‌کند و تنها اطلاعاتی

³⁵ joriki

را به تو می‌دهد که در آن لحظه به آن‌ها نیاز داری. در این لحظه که ما در این

اتاق نشیمن در حال گفت و گو هستیم، صدها و بلکه هزاران اتفاق می‌افتد که ما اهمیتی به آن‌ها

نمی‌دهیم. اتفاقاتی مانند صدای خنده‌های عاشق و معشوق‌هایی که به آرامی در خیابان پیاده‌روی

می‌کنند و یا هوای خنکی که دستگاه تهویه مطبوع به داخل می‌آورد و حتی ضربان قلب من.

لحظه‌ای که من تصمیم بگیرم روی ضربان قلبم تمرکز کنم، متوجه ریتم و کیفیت آن می‌شوم. به

طور مشابه، زمانی که ذهنت را روی هدف اصلی زندگی‌ات متمرکز کنی،

ذهنت شروع به فیلتر کردن افکار و نکات غیرمهم می‌کند و تنها روی افکار

و اهداف مهم متمرکز می‌شود.»

به جولیان گفتم: «راستش را بخواهی، فکر می‌کنم اکنون وقتش رسیده است که هدف خودم را

بشناسم. البته این حرف مرا اشتباه متوجه نشو. چیزهای فوق‌العاده‌ی زیادی در زندگی من وجود

دارند. اما فکر می‌کنم می‌تواند از این هم بهتر شود. اگر امروز از دنیا بروم، واقعاً فکر نمی‌کنم بتوانم

بگویم که تغییر خاصی را در عالم هستی به وجود آورده‌ام.»

«این باعث می‌شود چه احساسی داشته باشی؟»

با صداقت کامل جواب دادم: «احساس افسردگی می‌کنم. می‌دانم که فرد با استعدادی هستم. در واقع، وقتی جوان‌تر بودم، هنرمند بسیار مستعدی بودم. تا زمانی که حرفه‌ی وکالت، وعده‌ی یک زندگی با ثبات بیش‌تر را به من داد.»

«تا حالا شده آرزو بکنی که به جای فعالیت در حرفه‌ی وکالت، یک نقاش شده بودی؟»

«نمی‌دانم. واقعاً تا به حال در موردش زیاد فکر نکردم. اما می‌توانم یک چیز را به تو بگویم. وقتی نقاشی می‌کردم، واقعاً حس می‌کردم در بهشت هستم.»

«حس می‌کردی که حرارت و اشتیاق بسیار زیادی داری، آره؟»

«دقیقاً. وقتی که در آتلیه مشغول نقاشی بودم، زمان از دستم در می‌رفت. در بوم‌های نقاشی گم می‌شدم. واقعاً آزاد بودم. گویی که از بعد زمان فراتر رفته و وارد بعد دیگری شده بودم.»

«جان، این قدرت متمرکز کردن ذهن‌ت برای دنبال کردن چیزی است که عاشق انجام آن هستی. گوته^{۳۶} می‌گوید: 'ما بر اساس آنچه که دوست داریم، شکل و حالت می‌گیریم.' شاید دارمای تو این است که جهان را با مناظر عاشقانه روشن کنی. حداقل هر روز زمانی کمی را مشغول نقاشی کردن باش.»

با خنده از جولیان پرسیدم: «نظرت چیه که این فلسفه را در موارد ساده‌تری نسبت به تحول زندگی‌ام اعمال کنم؟»

³⁶ Goethe

«خوبه. مثلاً چه چیزهایی؟»

«خوب. یکی از اهداف من این است که کاهش وزن پیدا کنم. از کجا باید شروع کنم؟»

«خجالت نکش. تو زمانی می‌توانی استاد هنر هدف‌گذاری و رسیدن به هدف‌هایت شوی که از

اهداف کوچک شروع کنی.»

«می‌خواهی بگویی که یک سفر هزار کیلومتری با گام نخست شروع می‌شود؟»

«دقیقاً. و ماهر شدن در به سرانجام رساندن اهداف کوچک، تو را برای

تحقق اهداف والاتر آماده می‌کند. خوب برای این که سؤالت را دقیق‌تر

جواب بدهم، باید بدانی که در روند برنامه‌ریزی برای دستیابی به

اهداف بزرگ، اصلاً اشکالی ندارد که اهداف کوچک‌تر را هم برنامه‌ریزی

کنی.»

جولیان به من گفت که خردمندان شیوانا یک روش پنج مرحله‌ای را برای رسیدن به اهداف‌شان

در زندگی داشتند. آن روش ساده و علمی بود. اولین مرحله ایجاد یک تصویر ذهنی

دقیق از نتیجه بود. جولیان به من گفت اگر هدف من کاهش وزن بود، هر روز صبح بعد از

بیدار شدن باید خودم را مانند فردی خوش‌اندام و لاغر می‌دیدم که بسیار سرزنده و پُر از انرژی است.

هر چه قدر این تصویر ذهنی دقیق‌تر باشد، روند این تکنیک مؤثرتر خواهد بود. او گفت که ذهن برترین منبع قدرت است و این عمل ساده «تصویرسازی» اهدافم، دروازه‌ای را برای تحقق و رسیدن به خواسته‌هایم را به رویم می‌گشاید.

مرحله دوم، اعمال مقداری فشار مثبت روی خودم بود.

جولیان گفت: «دلیل اصلی این که افراد به تصمیمات خود عمل نمی‌کنند و آن‌ها را به سرانجام نمی‌رسانند، این است که برگشتن به روزهای گذشته و انجام ندادن کارها بسیار آسان است. فشار همیشه چیز بدی نیست. مقداری فشار می‌تواند شما را در رسیدن به اهداف‌تان کمک کند. مردم معمولاً زمانی کارهای بسیار ویژه‌ای را انجام می‌دهند که تحت فشار باشند تا از چشمه توانایی‌های بشری که در درون آن‌ها قرار دارد، استفاده کنند.»

پرسیدم: «چگونه می‌توانم این 'فشار مثبت' را در وجودم اعمال کنم؟» و به احتمالات گوناگونی اعمال این روش فکر می‌کردم. احتمالاتی مانند سحرخیز بودن، صبورتر بودن و تبدیل شدن به پدری مهربان و محبوب.

«راه‌های بسیار زیادی برای انجام این کار وجود دارد. یکی از بهترین راه‌ها 'قول دادن عمومی' است. به همه بگو که وزنت را کم می‌کنی یا آن رمان را می‌نویسی و یا هر هدفی که داری، به آنها بگو و قول بده آن‌ها را انجام دهی. زمانی که هدف‌هایت را برای دیگران گفتی، فشاری روی تو وارد می‌شود تا برای تحقق آن اهداف تلاش کنی. می‌دانی که هیچ‌کس از شکست خوشش نمی‌آید. در شیوانا، استادانم از شیوه‌های دراماتیک‌تری برای ایجاد این فشار مثبت استفاده می‌کردند. آن‌ها به یکدیگر می‌گفتند اگر به تعهدات‌شان عمل نکنند، باید زیر آبشار سرد می‌رفتند و تا زمانی که دست و پاهای‌شان بی‌حس می‌شد، آن‌جا می‌ماندند. این یک نمونه افراطی از نیروی فشار است که می‌تواند موجب شکل‌گیری عادت‌های خوب و تحقق اهداف باشد.»

«جولیان باید بگویم که واژه‌ی افراطی، دست کم گرفتن است. باید بگویی رسم بسیار عجیب و غریبی است.»

«شاید، اما باید بدانی که بسیار مؤثر است. نکته اصلی این است که زمانی که ذهنت را آموزش می‌دهی تا لذت را با عادت‌های خوب مرتبط کنی و برای انجام کارهای بد تنبیه در نظر بگیری، ضعف‌هایت به سرعت از سر راهت کنار می‌رود.»

با بی‌صبری گفتم: «تو گفتی این روش شامل پنج مرحله است که می‌تواند من را به اهدافم برساند. آن سه مرحله دیگر کدام‌ها هستند؟»

«بله، جان. مرحله اول داشتن یک تصویر ذهنی روشن از نتیجه است. مرحله دوم ایجاد فشار مثبت برای الهام بخشی به تو است. مرحله سوم آسان است: هرگز هدفی برای خودت تعیین نکن، مگر این که زمانی را برای دستیابی به آن تعیین کرده باشی. برای رسیدن به اهداف، باید حتماً ضرب الاجلی را برای تحقق آن تعیین کنی.»

درست مانند زمانی که می خواهی برای جلسه دادگاه آماده شوی؛ همیشه توجهت را روی مواردی متمرکز می کنی که قاضی اعلام کرده فردا به آنها رسیدگی می شود، نه روی مواردی که تاریخ مشخصی برای رسیدگی به آنها تعیین نشده است. آه، راستی. فراموش نکن که هدفی که روی کاغذ نباشد، اصلاً هدف نیست. برو و دفترچه یادداشتی بخر. یک دفترچه ارزان قیمت هم باشد کافیه. اسم این دفترچه را کتاب رؤیاها بگذار و در آن تمام اهداف، آرزوها و خواسته هایت را بنویس. خودت و اهدافت در این دنیا را بشناس.»

«آیا در حال حاضر خودم را نمی شناسم؟»

«اکثر افراد خودشان را نمی‌شناسند. آن‌ها هیچ وقت زمانی را صرف شناخت توانایی‌ها، ضعف‌ها، آرزوها و امیدهای‌شان نکرده‌اند. چینی‌ها این تصویر را این‌گونه تعریف می‌کنند: سه آینه وجود دارد که تصویر یک فرد را شکل می‌دهند؛ آینه اول آن است که خودتان، خودتان را چگونه می‌بینید. دومین آینه آن است که دیگران شما را چگونه می‌بینند و سومین آینه حقیقت را نشان می‌دهد. جان، خودت را بشناس. حقیقت را بشناس.»

کتاب رؤیاهایت را به بخش‌های مختلفی تقسیم کن تا اهداف مختلف در حوزه‌های گوناگون زندگی‌ات را در آن بنویسی. برای مثال، شاید بخواهی بخشی را به اهداف تندرستی و تناسب اندام، بخشی را برای اهداف ارتباطی و اجتماعی و از همه مهم‌تر بخشی را برای اهداف معنوی اختصاص دهی.»

«هی، به نظر با حال می‌آید! هیچ وقت به این فکر نکرده بودم که تا این حد می‌توانم نسبت به خودم خلاق باشم. باید واقعاً شروع به ایجاد چالش‌های جدیدی برای خودم بکنم.»

«موافقم. تکنیک مؤثر دیگری را به تو معرفی می‌کنم. می‌توانی این کتاب رؤیاها را پُر از عکس چیزهای مورد علاقه‌ات و افرادی بکنی که به موفقیت‌ها، توانایی‌ها و کیفیت‌های مدنظر تو رسیده‌اند. در مورد این که می‌خواهی وزت را کم کنی و تناسب اندام بسیار خوبی داشته باشی، می‌توانی عکس یک دونده ماراتن یا یک ورزشکار بسیار موفق را در کتاب رؤیاهایت قرار بدهی. اگر می‌خواهی

بهترین همسر دنیا باشی، چرا عکس کسی را در بخش اهداف ارتباطات کتاب رؤیاهایت قرار نمی‌دهی؟ کسی که به نظرت بهترین پدر دنیاست- مثلاً می‌توانی عکس پدرت را آن‌جا چسب بزنی. اگر در آرزوی داشتن خانه‌ی مجللی در کنار دریا هستی و یا یک ماشین شکاری می‌خواهی، عکسی الهام‌بخش از این اهداف را پیدا کن و آن را در کتاب رؤیاها قرار بده. سپس هر روز این کتاب را مرور کن، حتی اگر برای چند دقیقه محدود باشد. با این کتاب دوست شو. از نتایج به دست آمده شگفت‌زده می‌شوی.»

«جولیان واقعاً این تکنیک‌ها ماهیتی دگرگون‌کننده دارند. منظورم این است که اگرچه این ایده‌ها قرن‌هاست که در دسترس ما بوده‌اند، اما تمام افرادی که می‌شناسم، امروزه هم می‌توانند آن‌ها را در زندگی خود اعمال کنند و نتایج شگفت‌انگیز آن‌ها را ببینند. می‌دانم که همسرم از داشتن کتاب رؤیاها غرق در شادی خواهد شد. احتمالاً او در کتابش عکس‌هایی از من قرار می‌دهد که در آن هیچ تناسب‌اندام دارم و خبری از شکم بزرگم نیست.»

جولیان با لحنی آرام گفت: «شکم تو آن‌قدرها هم بزرگ نیست.»

سپس با لبخندی از او پرسیدم: «پس چرا جنی مرا آقای دونات^{۳۷} صدا می‌کند؟»

جولیان خندید و لحظاتی بعد، هر دو نفر ما غرق در خندیدن بودیم. در حالی که هم‌چنان می‌خندیدم، گفتم: «اگر انسان نتواند به خودش بخندد، پس به چه کسی بخندد؟»

³⁷ Mr. Donut

«کاملاً درست می‌گویی دوست من. وقتی اسیر زندگی گذشته‌ام بودم، یکی از مشکلات اصلی‌ام این بود که زندگی را بسیار بیش از حد از لازم جدی می‌گرفتم. حالا بیش‌تر خوشحال هستم و مانند بچه‌ها از زندگی لذت می‌برم. من از تمام نعمت‌های زندگی لذت می‌برم، حتی اگر بسیار کوچک باشند.

اما فکر می‌کنم از موضوع اصلی منحرف شدیم. حرف‌های زیادی است که باید برای‌ت بگویم. برگردیم به آن روش پنج مرحله‌ای برای رسیدن و تحقق بخشیدن به اهداف. زمانی که تصویر ذهنی روشنی از نتایج ایجاد کردی، فشار مثبتی روی خودت گذاشتی، زمان خاصی را برای تحقق آن تعیین کردی و روی کاغذ آوردی، مرحله بعد، مرحله‌ای است که یوگی رامان آن را قانون جادویی 21 می‌نامید. زنان و مردان خردمند آن‌جا اعتقاد داشتند برای این‌که هر رفتار جدید به عادت تبدیل شود، فرد باید آن کار را به مدت 21 روز و به طور بی‌وقفه انجام دهد.»

«حالا چرا 21 روز؟»

«آن خردمندان، استادانی بی‌نظیر در ایجاد عادت‌های جدید بودند. عادت‌های جدیدی که زندگی آن‌ها را کنترل می‌کرد. یک بار یوگی رامان به من گفت که زمانی که عادت بدی را در خودت ایجاد کردید، هرگز نمی‌توانید آن را پاک کنید.»

«اما تو در تمام طول مکالمه مان می گویی که باید شیوه زندگی کردنم را تغییر دهم. اگر این گونه

باشد و نتوانم عادت های بد را پاک کنم، چگونه می توانم زندگی ام را متحول کنم؟»

«من گفتم که هرگز نمی توان عادت بدی را پاک کرد. اما هرگز نگفتم که نمی توان عادت های

خوب و مثبت را جایگزین عادت های بد و منفی کرد.»

«آه، جولیان. تو همیشه در بازی با کلمات مهارت زیادی داشتی، اما فکر می کنم منظورت را متوجه

شدم.»

«تنها راه برای ایجاد یک عادت دائمی در خودت، این است که انرژی زیادی را روانه آن کنی تا

عادت قدیمی همانند یک مهمان ناخوانده از خانه ات خارج شود. معمولاً ایجاد این عادت ها در

بیشتر و یک روز امکان پذیر است. این زمانی است که برای ایجاد یک مسیر ذهنی جدید لازم

است.»

«خوب بیا فرض کنیم که می خواهم برای رهایی از نگرانی های بی مورد و داشتن یک زندگی آرام تر،

تکنیک قلب گل سرخ را انجام دهم. آیا باید هر روز در یک وقت و ساعت مشخص این تمرین را

انجام دهم؟»

«سؤال خوبی است. اولین چیزی که باید بدانی، این است که هیچ وقت مجبور به انجام چیزی

نیستی. تمام چیزهایی که امشب به تو گفتم به عنوان دوستی بوده که واقعاً علاقه مند به رشد و

شکوفایی تو است. تمام استراتژی ها، ابزار و تکنیک هایی که در طول زمان برای ارزیابی تأثیر و

ننایج آن‌ها مورد آزمایش قرار گرفته‌اند. در این مورد به تو اطمینان می‌دهم و اگرچه قلبم می‌گوید که از تو خواهش کنم تا تمام روش‌های این خردمندان را اعمال کنی، اما وجدانم می‌گوید که تنها وظیفه‌ام را انجام دهم و خرد و دانشی را که به دست آورده‌ام با تو سهیم شوم و انجام و اعمال آن‌ها را در زندگی‌ات به خودت بسپارم. منظورم این است: هرگز کاری را انجام نده، چون مجبور به انجام آن هستی. تنها دلیل برای انجام کاری این است که خودت می‌خواهی و می‌دانی که انجام آن برایت درست و مفید است.»

«به نظر منطقی است، جولیان. حتی یک لحظه هم احساس نکردم که به اجبار بخواهی این تکنیک‌ها و روش‌ها را در حلقم فرو کنی.»

جولیان لبخندی زد و گفت: «ممنونم دوست عزیزم. حالا به پاسخ سؤالت می‌رسیم. من به تو توصیه می‌کنم که تکنیک قلب گل سرخ را هر روز در زمان و مکان مشخصی انجام دهی. در چنین مراسمی نیروی بسیار عظیمی وجود دارد. ستاره‌های ورزشی که غذای همیشگی و مشابهی می‌خورند و بند کفش‌هایشان را هر روز به شکل خاصی می‌بندند، از انرژی خاص این رسم و روش استفاده می‌کنند. افراد مذهبی که آیین مشابهی را اجرا می‌کنند و لباس‌های مشابهی می‌پوشند، از نیروی این مراسم استفاده می‌کنند. حتی تاجرانی که قبل از یک سخنرانی بزرگ از راه مشابهی می‌روند و شیوه سخن گفتن مشابهی را استفاده می‌کنند، از نیروی خاص آن بهره‌مند می‌شوند.

می‌دانی، هر وقت فعالیتی را در زندگی روزمره خودت قرار دادی و هر روز آن را در زمان و مکان مشابهی انجام دهی، خیلی زود آن فعالیت به عادت تبدیل می‌شود.

«برای مثال، اکثر افراد هر روز صبح از خواب بیدار می‌شوند و کارهای تکراری را انجام می‌دهند، بدون آن‌که درباره‌ی آن‌ها هیچ فکری بکنند. آن‌ها چشم‌های‌شان را باز می‌کنند، از تخت‌های‌شان بیرون می‌آیند، به حمام می‌روند و دندان‌های‌شان را مسواک می‌زنند. بنابراین، در کنار هدف ماندن به مدت بیست و یک روز و انجام فعالیتی جدید در زمانی مشابه، آن را به عادت تو تبدیل می‌کند. خیلی زود آن فعالیت به عادت تو تبدیل می‌شود. حالا می‌خواهد این عادت مراقبه باشد، سحرخیز بودن باشد یا هر روز به مدت یک ساعت کتاب خواندن. تو تمام این عادت‌های جدید را به راحتی مسواک زدن دندان‌هایت انجام می‌دهی.»

«آخرین مرحله برای دستیابی به اهداف و پیش رفتن در مسیر هدف زندگی چیست؟»

«مرحله آخر این تکنیک خردمندان آسان است و با پیش‌روی تو در مسیر زندگی‌ات قابل اجرا خواهد بود.»

با احترام گفتم: «دقیقاً متوجه نشدم.»

«از این روند لذت ببر. خردمندان شیوا اغلب در مورد این فلسفه سخن می‌گفتند. آن‌ها واقعاً باور داشتند که یک روز بدون خندیدن یا یک روز بدون عشق، روزی بدون زندگی بوده است.»

«جولیان، هنوزم فکر نمی‌کنم منظورت را به درستی متوجه شده باشم.»

«ببین، باید مطمئن شوی که در مسیر رفتن و رسیدن به سوی اهداف، از این روند لذت ببری. هرگز از اهمیت یک زندگی با هیجان زیاد غافل نشو. هرگز از زیبایی بدیع این عالم هستی و تمام موجودات زنده آن غافل نشو. باید پُرشوق و ذوق، شاد و کنجکاو باقی بمانی. روی هدف زندگی‌ات متمرکز باشد و بدون خودخواهی به دیگران خدمت کن. عالم هستی به سایر چیزها رسیدگی می‌کند. این یکی از قوانین طبیعی است.»

«و هیچ وقت حسرت گذشته را نخورم؟»

«دقیقاً. هیچ بی‌سامانی در این هستی وجود ندارد. برای هر اتفاقی که در گذشته برای تو رخ داده است و هر اتفاقی که در آینده برایت پیش خواهد آمد، دلیلی وجود دارد. جان، چیزی را که به تو گفتم به خاطر داشته باش. در هر تجربه‌ای درسی وجود دارد. بیش‌ترین توجه را معطوف چیزهای بی‌اهمیت نکن. از زندگی لذت ببر.»

«همین؟»

«هنوز چیزهای زیادی مانده که با تو سهیم شوم. خسته شدی؟»

«اصلاً. راستش را بخواهی، خیلی هم سرحالم. جولیان، تو واقعاً به من انگیزه می‌دهی.» با شیطنت

ادامه دادم و پرسیدم: «تا به حال به حضور در برنامه‌های اطلاع‌رسانی فکر کرده‌ای؟»

با مهربانی جواب داد: «متوجه منظورت نمی‌شوم.»

«مهم نیست. خواستم کمی باهات شوخی کنم.»

«بسیار خوب. پیش از آن که داستان یوگی رامان را ادامه دهیم، نکته آخری در مورد رسیدن به

اهداف و رؤیاهایت دارم که دوست دارم توجه تو را به آن جلب کنم.»

«بگو. منتظرم درباره‌اش بشنوم.»

«واژه‌ای وجود دارد که آن خردمندان همواره متواضعانه از آن یاد می‌کردند.»

«خواهش می‌کنم آن را به من هم بگو.»

«این واژه‌ی ساده، به نظر برای آن‌ها معنای خاصی در خود داشت و آن‌ها در روز مدام درباره آن

صحبت می‌کردند. واژه‌ای که از آن سخن می‌گویم شور و اشتیاق^{۳۸} است. این

واژه در هنگام رفتن به مأموریت تحقق بخشیدن به اهداف، باید پیوسته

در جلوی ذهنت باشد. داشتن شور و اشتیاق سوزان نیرومندترین سوخت
برای رسیدن به رؤیاهایت است.

امروزه در جامعه ما خبری از شور و اشتیاق نیست. ما کارهایی را انجام می‌دهیم، نه به این خاطر
که عاشق انجام آن‌ها هستیم، بلکه به این خاطر که احساس می‌کنیم مجبور به انجام آن‌ها هستیم.
این روش و فرمولی برای رسیدن به بدبختی است. منظور من شور و اشتیاق عاشقانه نیست. اگرچه
این نوع شور و اشتیاق هم عنصری برای یک زندگی موفق و الهام گرفته است. مقصود من شور و
اشتیاق برای زندگی است. هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوی، احساس شادی کن و سرشار
از انرژی و هیجان باش. کاری کن که آتش شور و اشتیاق در تمام ابعاد زندگی‌ات دمیدن کند.
خیلی زود به پاداش‌های مادی و البته پاداش‌های معنوی بزرگی می‌رسی.»

«طوری حرف می‌زنی که خیلی ساده به نظر می‌رسد.»

«واقعاً هم همین‌طور است. از امشب به بعد، کنترل زندگی‌ات را به دست بگیر. یک بار برای همیشه
تصمیم بگیر تا صاحب سرنوشت خودت باشی. تنها روی اهداف تمرکز کن. مأموریت خودت را
کشف کن و آن وقت است که لذت یک زندگی الهام‌بخش را تجربه می‌کنی. در نهایت، به یاد
داشته باش چیزهایی که در پس و پیش تو قرار دارند، در برابر چیزی که در درون تو قرار دارد،
هیچ است.»

«ممنونم جولیان. واقعاً نیاز به شنیدن این سخنان داشتم. تا قبل از امشب، هیچ وقت فکر نمی کردم تا این اندازه در زندگی ام بی هدف بوده ام. تا پیش از امشب، بدون هدف به پیش می رفتم و هدف خاصی در زندگی ام نداشتم. ولی اوضاع را تغییر می دهم. به تو قول می دهم. جولیان، بسیار ممنون و سپاس گزارم.»

«خواهش می کنم دوست من. من تنها در حال به سرانجام رساندن هدف خودم هستم.»

خلاصه فصل هشتم در یک نگاه



سمبل

به دنبال اهداف تان بروید

فضیلت

* هدف زندگی داشتن یک زندگی هدفمند است.

* کشف و درک هدف و مأموریت زندگی تان، خوشبختی پایدار را برای تان به ارمغان می آورد.

* اهداف شخصی، حرفه ای و معنوی به طور کاملاً دقیق را برای خودتان تعریف کنید. و سپس شجاعت داشته باشید تا برای تحقق آن ها عمل کنید.

خرد

* نیروی خودشناسی

* روش پنج مرحله ای برای رسیدن به اهداف

تکنیک ها

هرگز از اهمیت یک زندگی با هیجان زیاد غافل نشو. هرگز از زیبایی بدیع این عالم هستی و تمام موجودات زنده آن غافل نشو. باید پُرذوق و شوق، شاد و کنجکاو باقی بمانی. روی هدف زندگی‌ات متمرکز باش. عالم هستی به سایر چیزها رسیدگی می‌کند.

فصل نهم: هنر باستانی خود رهبری

انسان‌های خوب پیوسته خودشان را تقویت می‌کنند.

کنفوسیوس^{۳۹}

جولیان فنجان چای دیگری برای خود ریخت و گفت: «زمان به سرعت می‌گذرد. به زودی صبح

فرا می‌رسد. آیا می‌خواهی ادامه بدیم یا برای امشب کافی است؟»

امکان نداشت اجازه بدهم این مرد از پیشم برود. او گنجینه‌هایی باارزش از خرد و دانش را در

اختیار داشت و باید داستانش را برایم کامل می‌کرد. در ابتدا، داستان او به نظر تخیلی می‌رسید.

اما هر قدر پیش‌تر به داستان او گوش دادم، بیش‌تر غرق فلسفه‌ی جاودان آن می‌شدم. فلسفه‌ی

باستانی که به او اهدا شده بود و من عمیقاً به گفته‌های او ایمان داشتم. حرف‌های او از جنس آن

حرف‌های بی‌مایه و سرسری نبودند که برای منافع شخصی گوینده گفته شوند. گفته‌های جولیان

واقعی و باورکردنی بودند.»

³⁹ Confucius

«جولیان، لطفاً ادامه بده. من برای شنیدن حرف‌های تو کلی وقت دارم. بچه‌ها الان در خانه پدر و

مادر بزرگ‌شان خواب هستند و جنی هم تا چند ساعت دیگر بیدار نمی‌شود.»

جولیان که صداقت و صمیمت من را دید، داستان نمادین یوگی رامان را ادامه داد. داستانی که یوگی رامان برای نشان دادن خرد و دانش خود در مورد ایجاد یک زندگی غنی‌تر و شاداب‌تر برای جولیان تعریف کرده بود: «بسیار خوب، جان. من به تو گفتم که آن باغ، نشان‌دهنده باغ پُربار ذهن تو است. ذهن تو مانند باغی پُر از گنجینه‌های بسیار خوشایند و ثروت بی‌پایان است. من هم‌چنین درباره‌ی فانوس دریایی صحبت کردم. گفتم که آن فانوس نشان‌دهنده قدرت اهداف و اهمیت کشف مأموریت خودت در زندگی است. در داستانی که برای تعریف کردم، گفتم که دروازه آن فانوس دریایی به آرامی باز شد و یک کشتی‌گیر سومو ژاپنی با قامتی بیش از سه متر و وزنی بیش از چهارصد کیلو از آن بیرون آمد.

«آره یادمه.»

«این کشتی‌گیر سومو نشان‌دهنده عنصر بسیار مهمی در سیستم تحول زندگی خردمندان شیوانا است. یوگی رامان به من گفت که قرن‌ها پیش در شرق باستان، معلمان بزرگ فلسفه کایزن^{۴۰} را رشد و پرورش دادند. این واژه‌ی ژاپنی به معنای بهبود پیوسته و دائمی است. و این نشان شخصی هر زن و مردی است که یک زندگی کاملاً بیدار و در اوج دارد.»

⁴⁰ kaizen

«چگونه مفهوم کایزن زندگی آن خردمندان را غنی تر کرده بود؟»

«جان، همان طور که پیش تر گفتم، موفقیت در دنیای بیرون با موفقیت در دنیای درون شروع می شود. اگر تو واقعاً می خواهی دنیای بیرون را بهبود بخشی، خواه از لحاظ سلامتی، ارتباطات و خواه از لحاظ مالی، اول باید دنیای درون خودت را بهتر کنی. مؤثرترین روش برای تحقق این امر، تمرین پیوسته برای رشد شخصی است.»

«جولیان، یادت نره که من صرفاً یک وکیل از طبقه متوسط هستم. می دانی که در حومه شهر پُرشاخ و برگی زندگی می کنم و پشت فرمان یک مینی ون می نشینم و یک ماشین چمن زنی هم در گاراژ دارم. امیدوارم از چیزی که می گویم ناراحت نشوی، اما برای من درک تمام این مطالبی که درباره ی زندگی درونی می گویی، بسیار دشوار است.»

«می دانم. حرف هایت منطقی هستند. گرچه می دانم که امروزه و در این سن منطقی بودن چیز طبیعی است. با این حال باید بگویم که من کمی با مبحث کایزن و بهبود دنیای درونی ام مشکل دارم.»

«ما دقیقاً داریم در مورد چه چیزی صحبت می کنیم؟»

جولیان با چالاکی پاسخ داد: «در جامعه‌ی امروزی، اغلب افراد ناآگاه را ضعیف می‌خوانیم. اما افرادی که عدم آگاهی خود را بیان می‌کنند و به دنبال جواب‌ها می‌روند، قبل از همه، راه رسیدن به روشنگری را پیدا خواهند کرد. سؤالات تو صادقانه هستند و به من می‌گویند که مایل و پذیرای ایده‌های جدید و نو هستی. تغییر مهم‌ترین نیرو در جامعه‌ی امروز ماست. اکثر مردم از تغییر می‌ترسند. اما افراد خردمند با اشتیاق آماده و پذیرای تغییر هستند. آیین ذن از یک ذهن آغازگر می‌گوید: آن‌هایی که ذهن‌شان را نسبت به تمام مفاهیم جدید می‌گشایند - آن‌هایی که همیشه *لیوان‌شان خالی است و می‌خواهند آن را پر کنند* - همیشه به سطوح بالاتری از موفقیت و تکامل دست می‌یابند. هرگز نسبت به پرسیدن ابتدایی‌ترین سؤالات بی‌میل نباش. سؤال کردن، مهم‌ترین روش برای کسب دانش است.»

«ممنونم. اما هنوز مفهوم کایزن را درک نمی‌کنم.»

«وقتی در مورد بهبود دنیای درونت می‌گویم، صرفاً منظورم رشد شخصی، خودبهبودی و شکوفایی شخصی است و این بهترین کاری است که می‌توانی در حق خودت انجام دهی. شاید فکر کنی که تو بیش از اندازه سرت شلوغ است و زمانی نداری که روی خودت کار کنی. این اشتباه بسیار بزرگی خواهد بود. ببین، هنگامی که زمانی را برای ساختن یک

شخصیت قوی و سرشار از انضباط، انرژی، قدرت و خوش‌بینی اختصاص دهی، همه چیز خواهی داشت و می‌توانی در دنیای بیرونی خودت هر کاری انجام دهی.

زمانی که باور عمیق نسبت به توانایی‌ها و روحیه‌ی تسلیم نشدن خودت را در درونت پرورش دادی، هیچ چیزی نمی‌تواند تو را از رسیدن به موفقیت و دریافت‌های پاداش‌های بزرگ بازدارد. اختصاص دادن زمانی برای تسلط بر ذهن، برای مراقبت از بدن و تغذیه روح، تو را در موقعیتی عالی برای بهبود و افزایش ثروت در زندگی‌ات خواهد کرد. اپیکتیتوس^{۴۱}، فیلسوف رومی، سال‌ها قبل گفته است: 'انسانی که روی خودش مسلط نباشد، آزاد نیست.'

«خوب، پس کایزن یک مفهوم کاملاً عملی است.»

«کاملاً. جان، درباره‌اش فکر کن. انسانی که نتواند خود را کنترل کند، چگونه می‌تواند مدیریت و رهبری یک شرکت را بر عهده داشته باشد؟ چگونه می‌توانی یک خانواده را تغذیه کنی، اگر نتوانی از عهده‌ی مراقبت و تغذیه‌ی خودت برآیی؟ چگونه می‌توانی کارهای خوب انجام دهی، اگر هنوز معنای خوبی را درک نکرده باشی؟ منظورم را متوجه می‌شوی؟»

⁴¹ Epictetus

سرم را به نشانه تأیید تکان دادم. این اولین باری بود که به طور جدی نسبت به رشد شخصی خودم فکر می‌کردم. همیشه با خودم فکر می‌کردم آن افرادی که در مترو مشغول خواندن کتاب‌هایی مانند قدرت ذهن مثبت یا زندگی بهتر هستند، افرادی نگران و افسرده بودند و برای گذراندن یک دوره درمانی، آن کتاب‌ها را می‌خواندند. حالا می‌دانم آن افراد که زمانی را برای تقویت خودشان اختصاص می‌دادند قوی‌ترین افراد بودند و می‌دانم که تنها از طریق بهبود شخصی است که می‌توان به بهبود بخشیدن زندگی سایر افراد امیدوار بود. من هم شروع به فکر کردن در مورد تمام ابعادی کردم که می‌توانستم آن‌ها را بهبود ببخشم. من واقعاً می‌توانستم از انرژی و سلامتی بیش‌تری که آن تمرینات برایم به همراه داشتند، استفاده کنم. می‌توانستم خودم را شر اخلاق ناخوشایند، و عادت بدم در قطع کردن صحبت دیگران رها کنم و این موارد مسلماً روابط من با همسر و فرزندانم را بسیار بهبود می‌بخشید. هم‌چنین ترک عادت نگران بودنم می‌توانست برایم خوشبختی عمیق و آرامش ذهنی را به همراه داشته باشد. رؤیاهایی که سال‌ها در سر داشتم. هر چه بیش‌تر در مورد آن فکر می‌کردم، بیش‌تر توانایی خودم برای بهبود را می‌دیدم.

از تمام جنبه‌های مثبتی که در نتیجه‌ی پرورش عادت‌های خوب در خودم می‌دیدم، بسیار هیجان‌زده شده بودم. اما متوجه شدم که جولیان داشت درباره‌ی چیز بسیار مهم‌تری از تمارین روزانه، داشتن یک رژیم غذایی سالم و سبک زندگی متعادل حرف می‌زد. چیزی که او در کوه‌های هیمالیا یاد گرفته بود بسیار عمیق‌تر و پُرمعناتر بود. او درباره‌ی اهمیت ساختن قدرت شخصیت، پرورش ذهنیت استوار و زندگی با شهامت سخن می‌گفت. او به من گفت که این ویژگی‌ها نه تنها

انسان را به یک زندگی شایسته می‌رسانند، بلکه زندگی انسانی با چنین ویژگی‌هایی پُر از موفقیت، رضایت و آرامش درونی خواهد بود. شهامت خصلتی بود که هر کسی می‌توانست در خود پرورش دهد و در طولانی مدت پاداش‌های بسیاری برای انسان به ارمغان می‌آورد.

«جولیان، شهامت داشتن چه ارتباطی با رشد شخصی دارد؟»

«شجاعت به تو اجازه می‌دهد تا روی هدفت متمرکز شوی. شهامت به تو این امکان را می‌دهد تا هر چیزی را که دوست داری انجام دهی، زیرا می‌دانی در حال انجام کار درست هستی. شهامت تو را روی خودت مسلط می‌کند و به تو این امکان را می‌دهد تا در جایی که دیگران شکست خورده‌اند، تو هم‌چنان با قدرت به پیش بروی. در نهایت، میزان شهامتی که در زندگی داری، میزان تکامل و موفقیت‌های تو را در زندگی تعیین می‌کند. شهامت به تو این اجازه را می‌دهد تا حقیقتاً تمام شگفتی‌های این حماسه را، که همان زندگی خودت است، درک کنی. تمام افرادی که روی خودشان مسلط هستند، شهامت بسیار زیادی دارند.»

«بسیار خوب. کم کم دارم متوجه نیروی کارکردن روی خودم می‌شوم. از کجا باید شروع کنم؟»

جولیان دوباره به داستان خود و یوگی رامان شبی پُرتاره و بسیار زیبا بازگشت و گفت: «من خودم هم در ابتدا در درک مفهوم رشد شخصی مشکل داشتم. به هر حال، من در آن زمان وکیل سرسختی بودم که در دانشگاه هاروارد تحصیل کرده بود و زمانی برای مطالعه‌ی تئوری‌های جدید افرادی نداشتم که از مدل موی آن‌ها خوشم نمی‌آمد. اما اشتباه می‌کردم. همان کوتاه فکری بود که در تمام آن سال‌ها زندگی‌ام را از پیشرفت بازداشته بود. هر چه بیش‌تر به یوگی رامان گوش می‌دادم و بیش‌تر به رنج و اندوه زندگی گذشته‌ام فکر می‌کردم، بیش‌تر پذیرای فلسفه‌ی کایزن می‌شدم؛ فلسفه‌ای که مبنای آن غنی کردن پیوسته ذهن، جسم، روح در زندگی است.»

«چرا در صحبت‌هایت این‌قدر از ذهن، جسم و روح می‌گویی؟ به نظر می‌رسد این روزها حتی وقتی تلویزیون را روشن می‌کنم، درباره‌ی این موارد می‌شنوم.»

«این همان سه بعد وجودی انسان است. بهبود بخشیدن ذهن بدون آن‌که به پرورش جسم خودت پردازی، بسیار بیهوده خواهد بود. تعالی بخشیدن به ذهن و جسم خودت به بالاترین حدشان، بدون آن‌که روح را تغذیه کنی، تنها موجب احساس تهی بودن در تو خواهد شد. اما زمانی که انرژی‌هایت را برای گشودن قفل توانایی‌های تمام این موهبت‌های سه بخشی انسانی متمرکز کنی، در آن زمان شادی معنوی یک زندگی روشنگرانه را تجربه خواهی کرد.»

«رفیق، منو واقعاً هیجان‌زده می‌کنی.»

«خوب، حالا در مورد این که از کجا شروع کنی. به تو قول می‌دهم تا لحظاتی دیگر تعدادی از تکنیک‌های باستانی بسیار قوی را به تو معرفی کنم. اما اول خواسته‌ای از تو دارم. لطفاً به حالت شنا بر روی زمین در بیا.»

با خودم گفتم: «خدای بزرگ. جولیان مانند یک ستوان حرف می‌زند.» اما در عین حال کنجکاو بودم و دوست داشتم ببینم چه اتفاقی می‌افتد. درخواستش را پذیرفتم.

«حالا هر قدر می‌توانی حرکت شنا را انجام بده. تا زمانی که واقعاً مطمئن شوی که دیگر نمی‌توانی، از انجام این حرکت دست نکش.»

صد و پنج کیلو وزن داشتم و تنها کاری که با آن بدن انجام می‌دادم، با بچه‌ها قدم زدن به سوی نزدیک‌ترین رستوران مک دونالد یا بازی گلف با شرکای حقوقی‌ام بود. پانزده حرکت شنای اول واقعاً زجرآور بود و با گرمای شب تابستان بسیار سخت‌تر هم شده بود. کم کم تمام بدنم شروع به عرق ریختن کرد.

با این حال، مصمم بودم تا نشانه‌ای از ضعف خودم را نشان ندهم و تا زمانی که بازوانم توان داشتند به انجام حرکات شنا ادامه دادم. سرانجام در بیست و سومین حرکت تسلیم شدم.

«جولیان دیگر بیش‌تر از این نمی‌توانم. دارم می‌میرم. هدف‌ت از این درخواست چه بود؟»

«مطمئنی که دیگر نمی‌توانی بیش‌تر ادامه دهی؟»

«آره، کاملاً مطمئنم. بیخیال. بگذار کمی استراحت کنم. تنها چیزی که از انجام این حرکت یاد می‌گیرم، این است که برای این که دچار سکنه قلبی شوم، باید این حرکت را انجام دهم.»

«ده حرکت بیش‌تر برو، بعدش می‌توانی استراحت کنی.»

«حتماً داری شوخی می‌کنی!» اما ادامه داد. یک. دو. پنج. هشت. و سرانجام ده. کاملاً خسته بودم و روی کف اتاق دراز کشیدم.

«آن شب که یوگی رامان آن داستان را برای من تعریف کرد، دقیقاً از من خواست تا همین تمرین را انجام دهم. او به من گفت که درد و رنج معلم بسیار بزرگی است.»

نفس زنان پرسیدم: «آخر انسان از چنین تجربه‌ای، چه چیزی یاد می‌گیرد؟»

«یوگی رامان، و تمام خردمندان شیوانا باور داشتند که وقتی انسان وارد منطقه ناشناخته شود، بیش‌ترین رشد و شکوفایی خود را تجربه می‌کند.»

«بسیار خوب. اما چرا از من خواستی حرکت شنا را انجام دهم؟ این‌ها چه ارتباطی به هم دارند؟»

«تو به من گفتی که پس از انجام بیست حرکت شنا، دیگر نمی‌توانی ادامه دهی. تو گفتی که نهایت

توان تو بود. با این حال، وقتی چالشی برایت تعیین کردم و از تو خواستم تا ده حرکت دیگر را

انجام دهی، تو این کار را انجام دادی. تو در درونت توانایی بیش‌تری داشتی و وقتی به سرچشمه‌ی

درونی‌ات مراجعه کردی، توان بیش‌تری به سوی تو فرستاده شد. یوگی رامان حقیقتی بنیادین را

به من آموخت: 'تنها محدودیت‌هایی که در زندگی تو وجود دارند، همان

محدودیت‌هایی هستند که در ذهنت به وجود می‌آوری.'

زمانی که از محدوده امن و راحت خودت خارج شوی و ناشناخته‌ها را کشف کنی، توان درونی واقعی خودت را آزاد می‌کنی. این اولین گام برای تسلط بر نفس و تسلط بر تمام شرایط زندگی‌ات است. زمانی که بیش‌تر از محدودیت‌هایت حرکت شنا انجام دادی، درست همان‌گونه که الان دیدیم، تو منابع ذهنی و جسمی قفل شده را گشودی. منابعی که هیچ‌وقت فکر نمی‌کردی وجود داشته باشند.»

با خودم گفتم: «محشره.» اخیراً در کتابی خواندم که یک فرد معمولی تنها از یک دقیقه از قابلیت‌های انسانی خود استفاده می‌کند. برایم سؤال شده بود که اگر از تمام منابع توانایی‌هایمان استفاده می‌کردیم، قادر به انجام چه چیزهایی بودیم.

جولیان متوجه کنجکاوی و علاقه من شد و گفت: «هر روز، کایزن را تمرین کن. سخت تلاش کن تا ذهن و بدنت را بهبود ببخشی. روح را تغذیه کن. کارهایی را انجام بده که از انجام آن‌ها واهمه داری. با اشتیاق و انرژی بی‌پایان زندگی کن. طلوع خورشید را نگاه کن. زیر باران برقص. به فرد رؤیاهایت

تبدیل شو. کارهایی را انجام بده که همیشه آرزوی انجام آنها را داشتی.
همان کارهایی که خودت را همیشه فریب داده‌ای که تو برای انجام آنها
بسیار جوان، بسیار پیر، بسیار فقیر و یا بسیار پولدار هستی. خودت را برای
داشتن یک زندگی در اوج و کاملاً سرزنده آماده کن.

در شرق می‌گویند: 'شانس به سراغ کسی می‌آید که ذهنی آماده دارد.' من به شخصه باور دارم
که یک زندگی پُر از موفقیت و خوشبختی هم به سراغ کسی می‌آید که ذهنش آماده باشد.»
جولیان به صحبت‌های پُر شور خود ادامه داد: «موانعی که تو را عقب نگه داشته‌اند، شناسایی کن.
آیا از سخنرانی کردن در ملاعام می‌ترسی؟ آیا در رابطه برقرار کردن با افراد مشکل داری؟ آیا
به انرژی بیشتری نیاز داری و از فقدان نگرش مثبت رنج می‌بری؟ فهرستی از نقاط ضعف را
بنویس. انسان‌های راضی و خرسند، بسیار بیش از دیگران مدبر و متفکر هستند. زمانی را اختصاص
بده تا ببینی چه موانعی تو را از داشتن زندگی مورد علاقه‌ات باز داشته‌اند؛ زندگی مورد علاقه‌ای
که در درون باور داری می‌توانی به آن دست یابی. زمانی که نقطه ضعف‌هایت را شناختی، گام
بعدی روبرو شدن با آنها است. با نهایت شهامت و شجاعت با ترس‌هایت روبرو شو و به آنها
حمله کن. اگر از سخنرانی کردن در جمع می‌ترسی، پس خودت را برای بیست سخنرانی آماده
کن. اگر از شروع کسب و کار جدیدی واهمه داری و یا می‌ترسی که از یک رابطه ناخوشایند خارج

شوی، از تمام نیروی درونت استفاده کن و بر ترس خودت غلبه کن. این شاید اولین تجربه آزادی واقعی پس از سال‌ها باشد. ترس چیزی بیش از هیولای ذهنی نیست. این هیولای ذهنی را تو خودت ساخته‌ای. ترس جریان منفی ضمیر ناخودآگاه تو است.»

«ترس چیزی بیش از جریان منفی ضمیر ناخودآگاهم نیست؟ از این برداشت خوشم می‌آید. می‌خواهی بگویی که تمام ترس‌های من چیزی بیش از خیالات بی‌اساسی نیستند که در این سال‌ها در ذهن من رخنه کرده‌اند؟»

«دقیقاً جان. هر زمان که ترس مانع انجام دادن کاری از سوی تو می‌شود، شرایط برای سخت‌تر می‌شود. اما زمانی که بر ترس‌هایت غلبه کنی، می‌توانی بر زندگی‌ات تسلط پیدا کنی.»

«برایم مثالی بیاور.»

«حتماً. بیا به مورد سخنرانی در ملأعام برگردیم. اکثر افراد از این کار بیش‌تر از مرگ می‌ترسند. زمانی که وکیل بودم، وکلایی را می‌دیدم که می‌ترسیدند وارد سالن دادگاه شوند. آن‌ها حاضر بودند هر کاری انجام دهند تا مجبور نشوند در دادگاه حاضر شوند و در مقابل افراد آن‌جا از موکل خود دفاع کنند.»

«من هم این دسته از وکلا را دیده‌ام.»

«آیا واقعاً فکر می‌کنی این افراد با این ترس متولد شده‌اند؟»

«امیدوارم که این‌طور نباشد.»

«در مورد یک نوزاد بررسی کن. او هیچ محدودیتی ندارد. ذهن او مانند منظره‌ای لطیف و سرشار از توانایی و قابلیت است. اگر او را به شکلی صحیح پرورش دهیم، به عظمت دست می‌یابد. اگر او را با افکار منفی پر کنیم، در بهترین حالت به فردی متوسط تبدیل خواهد شد؛ هر تجربه‌ای، خواه سخنرانی در ملأعام یا درخواست اضافه حقوق از رئیس‌تان یا شنا در دریاچه در هوای گرم و قدم زدن در زیر نور مهتاب در ساحل، هم می‌تواند خوشایند باشند و هم دردناک. نگرش و تفکر تو است که خوشایند یا دردناک بودن آن را تعیین می‌کند.»

«جالبه.»

«می‌توان آن نوزاد را طوری پرورش داد تا یک روز آفتابی را بسیار ناخوشایند بداند. می‌توان او را طوری پرورش داد تا یک توله سگ زیبا را مانند حیوانی خطرناک ببیند. می‌توان فرد بزرگسال را طوری پرورش داد تا مواد مخدر را به عنوان وسیله و راهی برای آزاد شدن ببیند. این به شرطی کردن و برنامه‌ریزی ذهن‌مان بر می‌گردد. این‌طور نیست؟»

«آره. موافقم.»

«این موضوع دقیقاً در مورد ترس هم صدق می‌کند. ترس یک واکنش شرطی شده است؛ عادت‌ی که زندگی را تباه می‌کند و اگر هشیار نباشی، به آسانی می‌تواند انرژی، خلاقیت و روحیه را از تو بگیرد. وقتی نشانه‌ای از ترس در وجودت ظاهر می‌شود، به سرعت بر سرش بکوب. بهترین کار برای تحقق این امر، انجام کارهایی است که از انجام آن‌ها واهمه داری. آناتومی ترس را بشناس.»

تو خودت ترس را به وجود آورده‌ای. به همان راحتی که آن را به وجود آورده‌ای، آن را از بین ببر. با دقت به دنبال ترس‌هایت برو و تمام ترس‌هایی را که دزدکی وارد قلعه ذهنت شده‌اند، نابود کن. این کار به تو اعتماد به نفسی عظیم می‌دهد و خوشبختی و آرامش ذهنی را برایت به ارمغان می‌آورد.»

«آیا ذهن فرد می‌تواند کاملاً عاری از ترس باشد؟»

«سؤال بسیار خوبی است. جواب آن یک بله بسیار صریح و قاطع است. تمام خردمندان شیوانا کاملاً بدون ترس زندگی می‌کردند. می‌توانستی این را در شیوه‌ی راه رفتن‌شان ببینی. می‌توانستی این را در شیوه گفتارشان ببینی. می‌توانستی این را زمانی که به چشم‌های‌شان خیره می‌شدی، ببینی. جان بگذار چیزی به تو بگویم.»

بسیار مشتاق شنیدن سخنانش بودم و گفتم: «حتماً، بگو.»

«من خودم هم دیگر ترسی ندارم. خودم را می‌شناسم و می‌دانم که در حالت فطری و طبیعی دارای قدرت تسلیم نشدنی و توانایی‌های نامحدود هستم. مشکل من تفکر نامتوازن و دارای کمبود و عدم رسیدگی به خودم در سال‌های گذشته بود. موضوع دیگری را برایت می‌گویم. وقتی ترس را از ذهنت پاک کنی، خودت را جوان‌تر می‌بینی و سلامتی بیش‌تری پیدا می‌کند.»

سعی می‌کردم بی‌دانشی خودم را پنهان کنم: «آه، دوباره از ارتباط ذهن و جسم گفت.»

«بله. خردمندان شیوانا بیش از پنج هزار سال است که از این ارتباط مطلع هستند. این موضوع اصلاً ماهیت جدیدی ندارد. آن خردمندان، اصل قدرتمند دیگری را به من آموختند که اغلب در مورد آن فکر می‌کنم. فکر می‌کنم این اصل برای تو هم در راه رسیدن به خود رهبری و تسلط بر خودت بسیار باارزش خواهد بود.

زمانی که با بی‌خیالی با اتفاقات روبرو می‌شوم، این اصل بسیار الهام‌بخش من است. به طور خلاصه این اصل می‌گوید: تفاوتی که افراد با زندگی بسیار والا و در اوج با افرادی که هرگز یک زندگی الهام‌بخش ندارند، در این است که آن افراد موفق کارهایی را انجام می‌دهند که سایر افراد دوست ندارند انجام دهند. افرادی که واقعاً به زندگی روشنگرانه دست پیدا کرده‌اند، آن‌هایی که هر روز خوشبختی عمیق را تجربه می‌کنند، آماده‌اند تا لذت‌های موقت را کنار بگذارند تا به موفقیت‌های طولانی مدت برسند. آن‌ها به ضعف‌های و ترس‌های خود با تمام قدرت حمله می‌کنند و وارد منطقه‌ی ناشناخته می‌شوند.

آنها این کار را با تمام قدرت انجام می‌دهند، حتی اگر این ورود به معنای مواجه شدن با ناملایمتهایی باشد. آنها مصمم هستند تا بر اساس خرد کایزن زندگی کنند و تمام جنبه‌های خودشان را پیوسته و مدام بهبود ببخشند. با گذشت زمان، کارهایی که زمانی سخت بودند، آسان می‌شوند. ترس‌هایی که زمانی آنها را از تمام خوشی‌ها، سلامتی و رونق محروم کرده بود، در گردبادی از موفقیت‌ها از بین می‌روند.»

«خوب پس تو پیشنهاد می‌دهی تا قبل از تغییر زندگی‌ام، خودم را تغییر دهم؟»

«بله. مانند آن داستان قدیمی که پروفیسور مورد علاقه‌ام در هنگام تحصیل در دانشکده حقوق برایم تعریف کرد. شبی، پدری پس از یک روز طولانی در اداره‌اش مشغول استراحت و خواندن روزنامه بود. پسرش می‌خواست با او بازی کند و مدام پدرش را اذیت می‌کرد. سرانجام پدر که از دست او خسته شده بود، عکس کره زمین را که در آن روزنامه بود پاره کرد و آن را به صورت صدها تکه‌ی کوچک درآورد و گفت: 'بیا پسر. سعی کن تمام این تکه‌ها را بهم بچسبانی.' این‌ها را گفت و امیدوار بود با این کار پسرش مشغول شود و او با آسودگی بتواند روزنامه‌اش را بخواند. بعد از تنها یک دقیقه پدر بسیار شگفت‌زده شد. تنها پس از یک دقیقه پسرش عکس کره زمین را کاملاً درست بهم چسبانده بود. وقتی پدر متعجبش از او پرسید چگونه این کار را انجام داده است، پسرک با مهربانی خندید و گفت: 'بابا، در سمت دیگر عکس کره زمین، عکس فرد دیگری هم بود. وقتی عکس آن آدم را کنار هم گذاشتم، کره زمین هم درست شد.'»

«چه داستان فوق‌العاده‌ای.»

«بین جان، به نظرم خردمندترین افرادی که تا به حال با آن‌ها دیدار کرده‌ام، از خردمندان شیوانا گرفته تا پروفیسورهایم در دانشکده حقوق هاروارد، کلید اصلی رسیدن به خوشبختی را پیدا کرده‌اند.»

با بی‌صبری گفتم: «زود باش ادامه بده.»

«دقیقاً همان‌طور که قبلاً گفتم: خوشبختی از طریق درک تدریجی یک هدف باارزش به وجود می‌آید. وقتی در حال انجام کاری هستی که واقعاً از انجام آن لذت می‌بری، نهایت رضایت و خشنودی را در آن پیدا می‌کنی.»

«اگر خوشبختی این‌قدر آسان و تنها با انجام کار مورد علاقه انسان سراغ او می‌آید، چرا بسیاری از افراد بدبخت و بیچاره هستند؟»

«به نکته خوبی اشاره کردی جان. انجام کاری که دوست داری، به معنای رها کردن کار فعلیات، نیازمند شهامت بسیار زیادی است. لازم است تا از منطقه امن و راحت خودت خارج شوی. تغییر همیشه در ابتدا ناخوشایند و البته تا حدی ریسکی است. با این حال، این مطمئن‌ترین روش برای طراحی یک زندگی پُر از شادی و خوشحالی است.»

«انسان دقیقاً چگونه می‌تواند شهامت را در خود به وجود بیاورد؟»

«دقیقاً همان‌طور که در داستان گفتم: زمانی که خودت را بهم بچسبانی و کنترل خودت را به دست بگیری، دنیای تو هم درست می‌شود و کنترل دنیای خودت را به دست می‌گیری. زمانی که روی ذهن، جسم و شخصیت تسلط پیدا کنی، خوشبختی و نعمات فراوان به زندگیت وارد می‌شوند. اما به یاد داشته باشی که باید هر روز وقتی را برای کار کردن روی خودت و رشد شخصی اختصاص دهی، حتی اگر این زمان تنها ده یا پانزده دقیقه در روز باشد.»

«خوب، در داستان یوگی رامان این کشتی گیر ژاپنی که سه متر قامت او است و چهارصد کیلو وزن دارد، نماد چه چیزی است؟»

«این دوست درشت‌اندام ما، یادآوری برای تو از قدرت کایزن خواهد بود. کایزن یک واژه ژاپنی به معنای پیشرفت و شکوفایی شخصی دائمی است.»

جولیان تنها در عرض چند ساعت قدرتمندترین و جالب‌ترین اطلاعاتی را که در زندگی‌ام شنیده بودم برایم فاش کرد بود. در مورد جادوی ذهن خودم و گنجینه‌ی عظیم توانایی‌هایم یاد گرفته بودم. تکنیک‌های بسیار کارآمدی را یاد گرفته بودم تا ذهنم را آرام کنم و توانایی آن را روی خواسته‌ها و رؤیاهایم متمرکز کنم. من در مورد اهمیت داشتن یک زندگی هدفمند و هدف‌گذاری کاملاً دقیق در تمام جنبه‌های شخصی، حرفه‌ای و معنوی دنیای خودم یاد گرفته بودم. و حالا در حال یادگیری در مورد اصل کایزن بودم. از او پرسیدم: «چگونه می‌توانم کایزن را تمرین کنم؟»

«من ده تمرین باستانی و در عین حال بسیار مؤثر را به تو یاد می‌دهم که تو را در مسیر تسلط بر خود هدایت می‌کنند. اگر هر روز و با باور به مؤثر بودنشان، آن‌ها را در زندگی روزمره‌ات انجام دهی، تنها در عرض یک ماه نتایج شگفت‌آور آن‌ها را مشاهده خواهی کرد. اگر هم‌چنان آن‌ها را ادامه دهی و به عادات تو تبدیل شوند، به سلامتی کامل، انرژی بی‌پایان، خوشبختی دائمی و آرامش ذهنی خواهی رسید. در نهایت، تو به سرنوشت معنوی خودت می‌رسی، زیرا این حق تو از زمان تولد است. یوگی رامن این ده تمرین را با نهایت ایمان و اعتقاد به 'زیبایی' آن‌ها به من آموخت و من فکر می‌کنم که تو هم قبول داری که من متحول شده، خود نمونه‌ای از قدرت آن‌ها هستم. تنها از تو می‌خواهم به حرف‌هایم گوش بدهی و خودت نتایج را قضاوت کنی.»

با ناباوری پرسیدم: «تحول اساسی در زندگی تنها در سی روز؟ آخر چطور ممکن است؟»

«تو باید به مدت سی روز و هر روز حداقل به مدت یک ساعت این تمرین‌ها را انجام دهی. این تنها کاری است که باید انجام دهی. و خواهش می‌کنم نگو وقت نداری.»

صادقانه گفتم: «ولی واقعاً وقت ندارم. محل کار من واقعاً شلوغ است. جولیان، من حتی ده دقیقه برای خودم وقت ندارم، چه برسد به یک ساعت کامل.»

«همان‌طور که گفتم، این که بگویی برای بهبود خودت وقت نداری، مانند این است که بگویی وقت نداری تا در ایستگاه پمپ بنزین توقف کنی، چون مشغول رانندگی کردن هستی. در نهایت تو باید ماشین را متوقف کنی و بنزین اتومبیلت را پُر کنی. بگذار این گونه برایت بگویم. تو بسیار شبیه یکی

از ماشین‌های مسابقه هستی که ارزش آن‌ها میلیون‌ها دلار است؛ از آن اتومبیل‌های تمیز و بسیار

پیشرفته.»

«خیلی ممنون!»

«ذهن تو بزرگ‌ترین شگفتی عالم هستی است و جسم تو می‌تواند کارهایی را با موفقیت به پایان

برساند که هرگز به ذهنت خطور نمی‌کند.»

«موافقم.»

«خوب، حالا با آگاهی از عملکرد بالای این ماشین چندمیلیون دلاری، آیا به نظرت عاقلانه است که

ماشین هر روز بدون وقفه رانندگی کند، بدون آن‌که اجازه دهی موتورش کمی خنک شود؟»

«البته که نه.»

«خوب پس چرا هر روز زمانی را برای استراحت و تفریح خودت اختصاص نمی‌دهی؟ چرا اجازه

نمی‌دهی تا موتور قوی ذهنت کمی استراحت کند؟ متوجه منظورم می‌شوی؟ اختصاص زمانی برای

تجدید قوای خودت، مهم‌ترین چیزی است که می‌توانی برای خودت انجام دهی. در واقع، اختصاص

دادن زمانی برای بهتر کردن خود و افزایش غنای شخصی‌ات، نتایج بسیار شگفت‌انگیزی را در

زندگی‌ات نشان خواهد داد و تأثیرگذاری تو در کارهایت را بیش‌تر می‌کند.»

«یعنی تمام کاری که باید انجام دهم، یک ساعت تمرین به مدت یک ماه است؟»

«این همان روش جادویی است که من خودم همیشه به دنبال آن بوده‌ام. حاضرم در زندگی گذشته‌ام چند میلیون دلار بدهم تا متوجه اهمیت آن می‌شدم. با این حال، اصلاً نمی‌دانستم که دانستن آن مانند تمام این دانش و اطلاعات با ارزش رایگان است. بدان که باید منضبط باشی و این استراتژی‌ها را هر روز تمرین کنی و به تأثیر و کارایی آن‌ها باور عمیق داشته باشی. این کاری آسان و کوتاه مدت نیست. زمانی که وارد آن شدی و شروع به تمرین کردی، باید آن را در دراز مدت انجام دهی.»

«منظورت چیست؟»

«با اختصاص یک ساعت در روز، به مدت سی روز برای رسیدگی و پیشرفت خودت و در صورت انجام آن‌ها به شکل درست، مطمئناً نتایج شگفت‌انگیزی برایت به ارمغان خواهد داشت. برای تبدیل آن به یک عادت، تقریباً به یک ماه زمان نیاز داری. بعد از این مدت، این استراتژی‌ها و تکنیک‌ها مانند پوست دوم تو خواهند بود و کاملاً به آن‌ها عادت می‌کنی. مهم‌ترین نکته این است که اگر واقعاً به دنبال نتایج شگفت‌انگیز آن‌ها هستی، باید هر روز آن‌ها را تمرین کنی.»

«منصفانه است.» جولیان سرچشمه و منبعی از شادابی شخصی و آرامش درونی را در زندگی‌اش گشوده بود. در حقیقت، تحول و تبدیل او از یک وکیل پیر بیمارگونه به یک فیلسوف شاد و پُرانرژی دست کمی از معجزه نداشت. در آن لحظه، تصمیم گرفتم تا هر روز یک ساعت را برای انجام تمرین‌های اصولی اختصاص دهم که جولیان می‌خواست به من بیاموزد. تصمیم گرفتم قبل از آن که دیگران را تغییر دهم، روی بهبود خودم کار کنم. تا پیش از آن، همیشه عادت داشتم دیگران را

تغییر دهم. شاید من هم می‌توانستم مانند جولیان متحول شوم. ارزش امتحان کردن را داشت. در کف اتاق نشیمن خود نشسته بودم و جولیان در مورد «ده تمرین برای داشتن یک زندگی درخشان» صحبت کرد. برخی از آن‌ها نیازمند تمرکز بیش‌تری از سوی من بود و باقی تمرین را می‌توانستم به آسانی انجام دهم. تمام آن تمرین‌ها کنجکاوی من را برانگیخته بودند و سرشار از وعده‌های شگفت‌انگیز بودند.

«خردمندان شیوانا اولین استراتژی را **تمرین تنهایی**^{۴۲} می‌خواندند. در این تمرین، هر روز

باید مطمئن شوی که حتماً مدت زمانی آرامش داشته باشی.»

«منظورت از داشتن مدت زمانی آرامش چیست؟»

«یعنی هر روز حداقل پانزده و حداکثر پنجاه دقیقه. مدت زمانی که می‌توانی قدرت نیروبخش

آرامش را درک کنی و دریابی که دقیقاً کی هستی.»

با لبخندی گفتم: «از همان استراحت‌ها برای موتور داغ کرده ذهنم؟»

«کاملاً درسته. تا به حال با خانواده‌ات به سفری طولانی رفته‌ای؟»

«آره. ما هر تابستان به جزایر خوش آب و هوا می‌رویم و چند هفته را با والدین جنی سپری

می‌کنیم.»

⁴² Ritual of Solitude

«آیا در طول مسیر، توقف‌های کوتاه هم دارید؟»

«بله. برای غذا خوردن توقف می‌کنیم. یا مثلاً وقتی احساس خواب‌آلودگی می‌کنم، چرت کوتاهی

می‌زنم، آن هم پس از شش ساعت تحمل شلوغی‌های فرزندانم در صندلی عقب ماشین.»

«خوب، تمرین تنهایی را مانند توقفی کوتاه برای روح ببین. هدف این تمرین، تجدید قوای شخصی

و ذهن است. و وقتی می‌توانی به آن بررسی که زمانی را در سکوت و تنهایی برای خود اختصاص

دهی و هیچ کاری انجام ندهی.»

«چرا این قدر روی سکوت تأکید می‌کنی؟»

«سؤال خوبیه. تنهایی و سکوت تو را به منبع سازنده درونت وصل می‌کند

و هوش بی‌پایان عالم هستی را برایت آزاد می‌کند. جان، ذهن مانند یک

دریاچه است. در دنیای شلوغ ما، ذهن اکثر افراد آرام نیست. زندگی ما

پُر از آشفتگی‌های درونی است. اما، تنها با اختصاص زمانی روزانه برای

آرام بودن، دریاچه ذهن مانند یک لیوان شیشه‌ای کاملاً صاف و روان

می‌شود. سکوت و آرام بودن درونی هدایای باارزشی را با خود به همراه

دارد؛ هدایایی مانند حس عمیق سعادت، آرامش درونی و انرژی نامحدود.

حتی خواب تو بهتر خواهد شد و از احساس توازن روزانه خودت در انجام

کارهایت لذت خواهی برد.»

«برای انجام این تمرین باید در مکان خاصی باشم؟»

«در حالت کلی، می‌توانی این تمرین را در هر مکانی انجام دهی. می‌توانی آن را در اتاق خوابت یا

اداره انجام دهی. نکته مهم یافتن مکانی خلوت و آرام و زیبا است.»

«ارتباط زیبایی با این تمرین چیست؟»

جولیان آه عمیقی کشید و گفت: «تصاویر زیبا، روح خسته را آرام می‌کنند. یک دسته گل سرخ یا

گل نرگس تأثیر عمیقی روی حواس تو خواهد داشت و آرامشی بی‌پایان به تو می‌بخشد. تو باید از

زیبایی چنین مکانی لذت ببری. مکانی که مانند «پناهگاهی امن برای تو» خواهد بود.»

«یعنی چی؟»

«منظورم مکانی برای شکوفایی ذهنی و معنوی تو است. این مکان می‌تواند یک اتاق اضافی در

خانه‌ات یا گوشه‌ای از آپارتمانی کوچک باشد. نکته مهم این است که مکانی را برای تجدید قوای

خودت داشته باشی؛ مکانی که در نهایت آرامش منتظر رسیدن تو است.»

«از ایده‌ات خوشم آمد. فکر می‌کنم داشتن چنین مکانی بسیار خوب است. مکانی آرام که بعد از

برگشتن از سرکار می‌تواند دنیایی از تفاوت در من ایجاد کند. می‌توانم برای مدتی از فشارهای

زندگی خلاص شوم و استرس‌های آن روز را فراموش کنم. فکر می‌کنم چنین مکانی می‌تواند من را به فردی بسیار مهربان‌تر تبدیل کند.»

«در این جا به نکته مهم‌تری می‌رسیم. بیش‌ترین اثر تمرین تنهایی زمانی است که آن را هر روز در مکان مشابهی انجام دهی.»

«چرا؟»

«زیرا برایت عادت می‌شود. اگر هر روز این تمرین را در جای مشابهی انجام دهی، مقداری سکوت روزانه به عادتی تبدیل می‌شود که هیچ‌وقت نمی‌توانی بی‌خیال آن شوی. و عادت‌های مثبت زندگی به طور حتم تو را به سرنوشت واقعی‌ات راهنمایی می‌کنند.»

«همین؟»

جولیان با شور و هیجان زیادی گفت: «بله. و اگر ممکن باشد، سعی کن هر روز با طبیعت در ارتباط باشی. قدم زدنی کوتاه در جنگل یا حتی در باغ حیاط خانه‌ات تو را دوباره به سرچشمه آرامش درونی‌ات مرتبط می‌کند. سرچشمه‌ای که شاید در درونت خفته باشد. هم‌چنین همراه طبیعت بودن این امکان را به تو می‌دهد تا با خرد بی‌پایان وجود رفیعت همسو شوی. این خودشناسی تو را به سوی ابعاد ناشناخته قدرت شخصی‌ات راهنمایی می‌کند. هرگز این موضوع را فراموش نکن.»

«جولیان، آیا این تمرین تأثیری روی تو داشته است؟»

«کاملاً. من با طلوع خورشید بیدار می‌شوم و اولین کاری که انجام می‌دهم، رفتن به پناهگاه امن و آرام خودم است. در آن‌جا تا جایی که بتوانم تمرین قلب گل سرخ را انجام می‌دهم. برخی روزها ساعت‌های طولانی مشغول مکاشفه‌ای آرام هستم و برخی روزها تنها ده دقیقه را در آن‌جا سپری می‌کنم. نتیجه کم و بیش مشابه است: حس عمیقی از سازگاری درونی و انرژی بسیار زیاد جسمی. و این من را به تمرین دوم می‌رساند. نام آن «تمرین توجه به بدن و امور جسمی»^{۴۳} است.»

«جالبه. خوب حالا چی هست؟»

«این تمرین درباره‌ی قدرت رسیدگی جسمانی است؟»

«چی؟»

«بین آسان است. تمرین توجه به بدن و امور جسمی، بر اساس اصلی است که می‌گوید زمانی که از جسم خودت مراقبت می‌کنی، در واقع مراقب ذهنت هم هستی. این اصل می‌گوید زمانی که جسمت را آماده کنی، ذهنت را آماده خواهی کرد. زمانی که بدنت را تمرین می‌دهی، ذهنت را تمرین می‌دهی. هر روز زمانی را اختصاص بده تا از طریق ورزش معبد جسمت را پرورش دهی. خون را در بدنت به حرکت در بیاور و به بدنت تحرک ببخش. آیا می‌دانستی هر هفته 168 ساعت است؟»

«تا به حال بهش توجه نکرده بودم.»

⁴³ Ritual of Physicality

«بله، 168 ساعت. حداقل 5 ساعت آن باید به شکلی صرف انجام فعالیت‌های جسمانی شود. خردمندان شیوانا نظم و انضباط باستانی یوگا را تمرین می‌کردند تا توانایی جسمانی خودشان را بیدار کنند و یک زندگی قوی و پویا داشته باشند. واقعاً دیدن تمرین‌های جسمانی آن خردمندان خارق‌العاده بود. آن‌ها با وجود سن زیادشان، در وسط روستا روی سرهای‌شان می‌ایستاد و در آن حالت باقی می‌ماندند.»

«جولیان، آیا تو هم یوگا را تمرین کرده‌ای؟ جنی از تابستان قبل یوگا انجام می‌دهد و ادعا می‌کند که انجام آن پنج سال به عمرش اضافه کرده است.»

«ببین جان، هیچ استراتژی خاصی وجود ندارد که به شیوه‌ای جادویی زندگی‌ات را متحول کند. تغییرات همیشگی و عمیق از انجام پیوسته تعدادی از روش‌ها می‌آیند. من برخی از این روش‌ها را با تو سهیم شده‌ام. اما باید بدانی که یوگا راهی بسیار مؤثر برای گشودن منابع شادابی تو است. من هر روز صبح یوگا را انجام می‌دهم و در واقع این یکی از بهترین کارهایی است که در حق خودم انجام می‌دهم. یوگا نه تنها به جسم طراوات می‌بخشد، بلکه ذهنم را کاملاً متمرکز می‌کند. با انجام یوگا خلاق‌تر شده‌ام. یوگا واقعاً معرکه است.»

«آیا خردمندان شیوانا کار دیگری را برای مراقبت از جسم خودشان انجام می‌دادند؟»

«یوگی رامان و برادران و خواهران او هم‌چنین اعتقاد داشتند که قدم زدن پُرشور و حرارت در محیط طبیعی اطراف، خواه در ارتفاعات کوهستانی یا در اعماق جنگلی انبوه، می‌تواند خستگی جسم

را از بین ببرد و شادابی و طراوت طبیعی را به آن بازگرداند. زمانی که هوا برای بیرون رفتن بسیار ناخوشایند بود، آن خردمندان در درون کلبه‌های‌شان تمرین می‌کردند. شاید پیش می‌آمد که یک وعده غذایی را از دست بدهند، اما هرگز در انجام ورزش‌های روزانه خود غفلت نمی‌کردند.»

به شوخی پرسیدم: «آیا در کلبه‌های‌شان دستگاه‌های مدرنی برای ورزش کردن داشتند؟»

«نه. گاهی یوگا تمرین می‌کردند. سایر اوقات می‌دیدم که مشغول انجام حرکات شنا هستند. فکر می‌کنم واقعاً برای‌شان خیلی مهم نبود چه ورزشی می‌کنند. چیزی که برای آن‌ها اهمیت داشت این بود که بدن‌های‌شان را به فعالیت وادارند و هوای پاک محیط اطراف‌شان را به درون ریه‌های‌شان بفرستند.»

«تنفس هوای پاک چه ربطی به این موضوع دارد؟»

«سؤال را با یکی از ضرب‌المثل‌های مورد علاقه یوگی رامن جواب می‌دهم: 'تنفس هوای پاک باعث داشتن یک زندگی پاک می‌شود.'»

با تعجب پرسیدم: «یعنی تنفس کردن تا این اندازه اهمیت دارد؟»

«آن خردمندان در اوایل حضورم در شیوانا به من آموختند که سریع‌ترین راه برای دو و حتی سه برابر کردن انرژی درونم، یادگیری هنر تنفس صحیح است.»

«اما آیا تمام افراد از هنگام تولد تنفس کردن را یاد نمی‌گیرند؟»

«راستش را بخواهی نه. اکثر ما می‌دانیم چگونه تنفس کنیم تا زنده بمانیم، با این حال هیچ‌وقت یاد نگرفته‌ایم برای شکوفا شدن چگونه تنفس کنیم. اکثر افراد بسیار سطحی تنفس می‌کنند و این‌گونه نمی‌توانیم اکسیژن کافی به جسم‌مان برسانیم تا بدن‌مان را به کارایی بهینه خود برسانیم.»

«انگار تنفس صحیح ربط زیادی به علم دارد.»

«بله، همین‌طور. خردمندان شیوانا هم این‌گونه به آن نگاه می‌کردند. فلسفه آن‌ها ساده بود: با تنفس صحیح، اکسیژن بیش‌تری را دریافت کنید و این‌گونه منابع انرژی درونی و شادابی طبیعی را در خودت آزاد کن.»

«بسیار خوب. از کجا باید شروع کنم؟»

«خیلی راحت است. هر روز دو تا سه بار به مدت یک تا دو دقیقه در مورد تنفس عمیق‌تر و مؤثرتر فکر کن.»

«چگونه بدانم که آیا تنفس من صحیح است یا نه؟»

«خوب، شکم تو باید اندکی بالا و پایین برود. این نشان می‌دهد که در حال تنفس با شکم هستی و این نشانه‌ی خوبی است. یوگی رامن حقه‌ای به من آموخت: باید دست‌هایم را روی شکم می‌گذاشتم. اگر در هنگام تنفس، دست‌هایم حرکت می‌کردند، به این معنی بود که تکنیک تنفس را به درستی انجام می‌دهم.»

«خیلی جالبه.»

«اگر این را دوست داری، پس حتماً از سومین تمرین هم خوشت می‌آید. اسم آن «زندگی درخشان»^{۴۴} است.»

«خوب این چه تمرینی است؟»

«تمرین تغذیه‌ی زنده»^{۴۵}. زمانی که وکیل بودم، اکثراً استیک، سیب زمینی سرخ کرده، و سایر غذاهای مضر در رژیم غذایی من وجود داشتند. اگرچه در بهترین رستوران‌ها غذا می‌خوردم، اما در عین حال همیشه از غذاهای ناسالم تغذیه می‌کردم. در آن زمان در این مورد نمی‌دانستم، اما این یکی از دلایل اصلی نارضایتی‌ام بودم.»

«واقعاً؟»

«آره، واقعاً. یک رژیم غذایی نامناسب تأثیر مخرب زیادی روی زندگی تو می‌گذارد. داشتن چنین رژیمی، باعث از بین رفتن انرژی ذهنی و جسمانی‌ات می‌شود. چنین رژیم غذایی روی خلق و خوی تو اثر منفی دارد و روشنایی ذهنت را مختل می‌کند. یوگی راما این‌گونه می‌گفت: 'زمانی که بدنت را تغذیه می‌کنی، ذهنت هم تغذیه می‌شود.'»

«در این صورت فکر می‌کنم تو هم رژیم غذایی‌ات را تغییر داده‌ای، آره؟»

⁴⁴ Ritual of Radiant Living

⁴⁵ Ritual of Live Nourishment

«بله. و تأثیر بسیار زیادی روی احساس و ظاهر من داشته است. من همیشه فکر می‌کردم دلیل خستگی و داشتن انگشتان چین خورده به دلیل استرس‌ها و فشار کاری بسیار زیاد است. در شیوانا، یاد گرفتم که بیش‌تر بی‌رمقی و خستگی من به دلیل تغذیه نامناسب بوده است.»

«خردمندان شیوانا برای جوان ماندن و شاداب بودن چه چیزهایی می‌خوردند؟»

«غذاهای زنده.»

«یعنی چی؟»

«جواب سؤال تو غذاهای زنده است.»

با بی‌صبری پرسیدم: «بی‌خیال جولیان. منظورت را نمی‌فهم.»

«جان، غذاهای زنده غذاهایی هستند که از طریق همکاری طبیعی خورشید، هوا، زمین و آب به دست می‌آیند. ظرف غذایت را پر از سبزیجات تازه، میوه و غلات و غذاهای طبیعی کن و این‌گونه می‌توانی همیشه شاداب باشی.»

«واقعاً ممکنه؟»

«اکثر خردمندان شیوانا بیش از صد سال عمر داشتند، اما هیچ نشانه‌ای از پیری در آن‌ها نبود. هفته گذشته در روزنامه‌ای در مورد گروهی از افراد نوشته بود که در جزیره‌ای کوچک به نام اوکیناوا^{۴۶}

⁴⁶ Okinawa

در شرق دریای چین زندگی می کردند. اکثر ساکنان این جزیره بیش از صد سال عمر دارند و در دنیا از این لحاظ بیشترین درصد را دارند. محققان به آن جزیره می روند، زیرا آن ها بسیار شگفت زده هستند و دوست دارند دلیل این موضوع را بدانند.»

«خوب به نتیجه ای رسیدند؟»

«آنها فهمیدند که راز طول عمر زیاد آن ها، رژیم غذایی طبیعی است.»

«جولیان، فکر نکنم انسان با خوردن این دسته از غذاها انرژی و قدرت کافی را به دست بیاورد.

تو که می دانی من یک وکیل پرکار هستم و به نیروی زیادی نیاز دارم.»

«این رژیم غذایی است که طبیعت برای تو در نظر گرفته است. این رژیم غذایی زنده است و بسیار

سالم است. خردمندان هزاران سال است که این گونه زندگی کرده اند. آن ها نام آن را سات ویک^{۴۷}

یا رژیم غذایی پاک می نامند.»

«بسیار ممنون به خاطر این اطلاعات بسیار مفید!»

«ببین جان. خردمندان شیوانا انسان های افراطی نیستند. تمام خرد و دانش آن ها بر اساس اصل

باستانی است که می گوید: 'انسان باید یک زندگی متعادل داشته باشد و هیچ کار افراطی انجام

ندهد.' مثلاً تو از خوردن گوشت لذت می ببری و البته که می توانی به خوردن آن ادامه دهی، اما تا

می توانی مقداری از میزان مصرفی گوشت قرمز را کم کن. هضم آن بسیار سخت است و از آن جایی

⁴⁷ sattvic

که سیستم گوارشی یکی از بخش‌های بدن است که بیش‌ترین میزان مصرف انرژی را دارد، انرژی آن به صورت بیهوده با چنین غذاهایی از بین می‌رود. منظورم را می‌فهمی؟ فقط کافی است احساسات را بعد از خوردن استیک و خوردن سالاد و با هم مقایسه کنی. حداقل در هر وعده غذایی‌ات سالاد و میوه برای دسر وجود داشته باشد. حتی این کار ساده، تغییر زیادی را در زندگی جسمانی تو ایجاد می‌کند.»

«باشه. به نظر کار خیلی سختی هم نیست. اخیراً مطالب زیادی در مورد قدرت بسیار زیاد رژیم غذایی طبیعی شنیده‌ام. پس من هم سعی می‌کنم در هر وعده سالاد داشته باشم.»

«به مدت یک ماه این رژیم غذایی را ادامه بده و خودت نتایج شگفت‌انگیز آن را قضاوت کن.»

«بسیار خوب. اگر خردمندان شیوانا نتایج خوبی گرفته‌اند، پس من هم حتماً از نتایج آن بهره‌مند می‌شوم. بهت قول می‌دهم حتماً این کار را انجام دهم. اصلاً به نظرم کار سختی نیست. از طرفی، واقعاً از هر شب خوردن فست فود خسته شده‌ام.»

«خوب، حالا که تمرین سوم را دوست داشتی، فکر می‌کنم از تمرین چهارم هم خوشتر می‌آید.»

«بگو. مشتاق شنیدم.»

«نام تمرین چهارم «دانش فراوان»^{۴۸} است. این تمرین بر مفهوم یادگیری دائمی و گسترش پیوسته دانش برای خود و اطرافیان متمرکز است.»

⁴⁸ Ritual of Abundant Knowledge

«منظورم همان ضرب‌المثل است که می‌گوید توانا بود هر که دانا بود؟»

«بسیار بیش‌تر. دانش تنها نیرویی بالقوه است. برای این که قدرت آن آشکار شود، باید آن را در عمل استفاده کرد. اکثر افراد می‌دانند که در شرایط خاص زندگی باید چه کار بکنند و چه واکنش‌هایی داشته باشند. اما مشکل این‌جاست که آن‌ها اقدامات روزانه و پیوسته‌ای برای عمل کردن به آن دانش و تحقق رؤیاهای‌شان را انجام نمی‌دهند. هدف تمرین دانش فراوان این است که به یک دانشجوی زندگی مبدل شوی و حتی از آن مهم‌تر، لازم است از چیزهایی که در کلاس درس زندگی‌ات یاد گرفته‌ای استفاده کنی.»

«یوگی رامان و سایر خردمندان آن‌جا برای اجرای این تمرین چه کار می‌کردند؟»

«تمرینات گوناگونی انجام می‌دادند. هر روز به عنوان نشانه‌ای از قدردانی، تمرین دانش فراوان را انجام می‌دادند. این یکی از مهم‌ترین استراتژی‌ها است و در عین حال یکی از آسان‌ترین آن‌ها. تو می‌توانی از همین امروز آن را شروع کنی.»

«جولیان، وقت زیادی که نمی‌خواهد؟»

خندید و گفت: «این تکنیک‌ها، ابزار و نکته‌هایی که با تو سهیم می‌شوم، تو را بسیار کارآمدتر و مؤثرتر از هر زمان دیگری خواهند کرد.»

«چطور؟»

«افرادی را در نظر بگیر که می‌گویند برای بکاپ⁴⁹ برداشتن از رایانه‌های‌شان وقتی ندارند، چون مشغول کار کردن با آن هستند. با این حال، زمانی که این سیستم‌ها خراب می‌شوند و نتیجه چندین ماه کار هم از بین می‌رود، آن‌ها حسرت می‌خورند که چرا هر روز چند دقیقه برای بکاپ برداشتن وقت نگذاشتند. متوجه شدی؟»

«منظورت این است که باید مستقیم به سراغ اولویت‌هایم بروم؟»

«دقیقاً. جوری زندگی کن که اسیر زنجیره‌های برنامه روزانه‌ات نباشی. تو باید روی چیزهایی تمرکز کنی که ضمیر درونت و قلبت به تو می‌گویند آن‌ها را انجام بده. زمانی که روی خودت سرمایه‌گذاری کنی و خودت را وقف تعالی بخشیدن ذهن، جسم و شخصیت تا بالاترین حد ممکن بکنی، احساس خواهی کرد که درون خود یک راهنما داری که به تو می‌گوید باید چه کارهایی را انجام دهی تا بهترین و بالاترین پاداش‌ها را در زندگی دریافت کنی. دیگر نگران ساعت نخواهی بود و شروع به زندگی کردن خواهی کرد.»

«متوجه منظورت شدم. خوب، حالا بهم بگو آن تمرین ساده چیست؟»

«پیوسته مطالعه کن. اگر هر روز سی دقیقه مطالعه کنی، نتایج شگرفی خواهی داشت. اما باید به نکته‌ای خوب دقت کنی. هر چیزی را نخوان.

⁴⁹ بکاپ گرفتن (backup) به معنی گرفتن فایل پشتیبان از داده‌های خود است تا در صورتی که به هر دلیل این داده‌ها حذف یا بوسیله ویروس‌ها از بین رفتند بتوان دوباره آن داده‌ها و اطلاعات را بازیابی و مورد استفاده قرار داد - م.

باید بسیار مراقب باشی و بدانی چه چیزی را وارد باغ ذهنت می‌کنی. هر چیزی که مطالعه می‌کنی، باید کاملاً ذهن تو را تغذیه کند. باید چیزهایی را مطالعه کنی که هم خودت و هم کیفیت زندگی‌ات را بهبود می‌بخشند.»

«آن خردمندان چه چیزهایی می‌خواندند؟»

«آنها زمان زیادی را مشغول مطالعه کردن و مرور تکنیک‌های باستانی نیاکان‌شان بودند. علاقه به مطالعه آن کتاب‌ها، سرپای وجود آن‌ها را فرا گرفته بود. هنوز هم به یاد دارم که آن خردمندان روی صندلی‌های بامبوی خود می‌نشستند و با خوشحالی تمام، آن کتاب‌ها را می‌خواندند. در شیوانا بود که من به واقع متوجه قدرت کتاب شدم. آن‌جا بود که متوجه شدم کتاب بهترین دوست انسان خردمند است.»

«خوب یعنی الان می‌گویی من باید هر کتاب خوبی را که پیدا می‌کنم بخوانم؟»

«بله و نه. هیچ‌وقت نمی‌گویم کتاب‌های زیادی نخوان. اما به یاد داشته باش، برخی از کتاب‌ها را باید مزه کرد، برخی دیگر را باید جوید و در نهایت برخی از کتاب‌ها را باید کاملاً قورت بدی. بگذار چیز دیگری بهت بگویم.»

«گرسنه‌ای؟»

جولیان خندید و گفت: «نه، جان. می‌خواهم به تو بگویم اگر واقعاً می‌خواهی کتابی برایت مفید باشد، به جای خواندن، باید آن را به دقت مطالعه کنی. کتاب را باید دقیقاً به گونه‌ای بخوانی که وقتی می‌خواهی قرارداد مهمی را امضا کنی، آن را به دقت می‌خوانی و تمام نکات را در نظر می‌گیری. کاملاً آن را بررسی کن، از آن بهره ببر و با کتاب یکی شو. آن خردمندان بسیاری از کتاب‌های موجود در کتابخانه وسیع‌شان را بیش از ده و حتی پانزده بار به دقت مطالعه کرده بودند. آن‌ها با آن کتاب‌ها، مانند کتاب‌های مقدس رفتار می‌کند. کتاب‌هایی که برای آن‌ها حاوی مفاهیم و مطالبی معنوی بود.»

«واقعاً؟ یعنی مطالعه کردن تا این حد مهم است؟»

«اگر هر روز تنها سی دقیقه مطالعه کنی، خیلی زود تغییرات بزرگی را در زندگی‌ات مشاهده می‌کنی و می‌توانی در موقعیت‌های زندگی از دانش وسیع استفاده کنی. تو با مطالعه کردن، جواب تمام سؤالات را پیدا می‌کنی. اگر می‌خواهی وکیل، پدر و عاشق بهتری شوی، کتاب‌هایی را پیدا می‌کنی که خیلی سریع تو را به این اهداف می‌رسانند. در این کتاب‌ها اشتباهاتی را می‌بینی که سایر افراد مرتکب شده‌اند و تو می‌توانی از آن‌ها یاد بگیری و از انجام آن‌ها اجتناب کنی. آیا فکر می‌کنی چالش‌هایی که در زندگی داری، تنها مختص تو هستند و سایر افراد چنین مشکلاتی در زندگی ندارند؟»

«هیچ‌وقت تا به حال به این موضوع فکر نکرده‌ام، جولیان. البته می‌دانم منظورت چیست و

حرف‌هایت را قبول دارم.»

جولیان تأکید کرد: «تمام اشتباهاتی که تو در زندگی داشته‌ای و بعد از این هم خواهی داشت، پیش‌تر افرادی بوده‌اند که با آن مشکلات دست و پنجه نرم کرده‌اند. از همه مهم‌تر، پاسخ و راه‌حل مشکلات در صفحات کتاب ثبت شده‌اند. کتاب‌های مناسب را مطالعه کن. از آن کتاب‌ها یاد بگیر افرادی که پیش از تو این چالش‌ها را در زندگی‌شان داشته‌اند، چگونه بر آن‌ها غلبه کرده‌اند و چه واکنش‌هایی داشته‌اند. استراتژی آن‌ها برای موفقیت را در زندگی‌ات اعمال کن و از نتایج و پیشرفت‌های خارق‌العاده زندگی‌ات لذت ببر.»

«دقیقاً منظور از مطالعه کتاب‌های مناسب چیست؟»

«این موضوع را به قضاوت خوب خودت می‌سپارم. من به شخصه از زمانی که از شرق برگشته‌ام، بیش‌تر وقت‌م را به خواندن کتاب‌هایی در مورد دانش و حکمت و زندگی‌نامه زنان و مردان موفق اختصاص داده‌ام. افراد موفق‌ی که همواره آن‌ها را تحسین می‌کنم.»

با خنده از او پرسیدم: «آیا می‌توانی کتاب‌هایی را به من مشتاق خواندن معرفی کنی؟»

«حتماً. مطمئن هستم از خواندن زندگی‌نامه بنجامین فرانکلین^{۵۰} خوش‌تر می‌آید. هم‌چنین خواندن زندگی‌نامه مهاتما گاندی^{۵۱} هم انگیزه زیادی به تو می‌دهد. عنوان کتاب او که خودش آن را نوشته است، *داستان تجربیات من با حقیقت*^{۵۲} است. هم‌چنین این کتاب‌ها را به تو پیشنهاد می‌کنم:

⁵⁰ Benjamin Franklin

⁵¹ Mahatma Gandhi

⁵² *The Story of My Experiments with Truth*

سیدارتا^{۵۳} اثر هرمان هسه، کتاب ارزشمند و فلسفی مارکوس آئورلیوس^{۵۴} و برخی از آثار سنکا^{۵۵}.

البته حتماً کتاب بیندیش و ثروتمند شو^{۵۶} اثر ناپلئون هیل^{۵۷} برای ت جالب و مفید خواهد. من این

کتاب را هفته قبل خواندم و کتاب بسیار باارزشی است.»

با تعجب گفتم: «بیندیش و ثروتمند شو! اما فکر می کردم تو بعد از آن سخته قلبی دیگر به ثروتمند

شدن فکر نمی کنی. من واقعاً از خواندن کتاب‌هایی در مورد سریع پولدار شدن خسته شدم.»

«دوست من، آرام باش! من هم با تو موافقم. من هم دوست دارم شخصیت اخلاقی را به جامعه‌مان

بازگردانم. کتاب فقط درباره‌ی پولدار شدن نیست. این کتاب در مورد داشتن یک زندگی پُر بار و

غنی است. تفاوت بسیار زیادی بین رفاه و ثروتمند بودن وجود دارد. من در گذشته چنین زندگی

داشتم و از سختی‌های یک زندگی بر مبنای پول آگاهم. کتاب بیندیش و ثروتمند شو درباره‌ی

فراوانی و نعمت از جمله برکات معنوی است و این که چگونه تمام خوبی‌ها را به زندگی خودمان

جذب کنیم. اگر این کتاب را بخوانی، مطمئن هستم نتایج خوبی می گیری، اما تو را مجبور به خواندن

آن نمی کنم.»

⁵³ Siddhartha

⁵⁴ Marcus Aurelius

⁵⁵ Seneca

⁵⁶ Think and Grow Rich

⁵⁷ Napoleon Hill

«منو ببخش جولیان. نمی‌خواستم مانند یک وکیل خشن باشم. فکر می‌کنم گاهی واقعاً بد اخلاق می‌شوم. این هم یکی از ویژگی‌هایی است که باید آن را اصلاح کنم. واقعاً از دانش و اطلاعاتی که با من سهیم می‌شوی، سپاس گزارم.»

«مشکلی نیست. تنها می‌خواهم بگویم مدام باید مطالعه کنی. می‌خواهی مطلب جالب دیگری را به تو بگویم؟»

«آره، حتماً.»

«مسئله این نیست که تو چه نکات باارزشی را از کتاب‌ها به دست می‌آوری. مهم این است که کتاب‌ها چه چیزی را در تو ایجاد می‌کنند که زندگی‌ات را متحول می‌کند. جان، در واقع کتاب‌ها هیچ چیز جدیدی را به انسان یاد نمی‌دهند.»

«واقعاً؟»

«بله، واقعاً. کتاب صرفاً به انسان کمک می‌کند تا چیزی را که اکنون در درون توست ببینی. این همان بیداری واقعی است. پس از آن همه سفر، متوجه شدم که دقیقاً به همان نقطه‌ای برگشته‌ام که در دوران جوانی در آن جا بودم. اما الان خودم را می‌شناسم و نسبت به توانایی‌هایم آگاه هستم.»

«خوب پس تمرین دانش فراوان مربوط به مطالعه کردن و کشف ثروت و غنای اطلاعات است؟»

جولیان با لحنی مرموز جواب داد: «تقریباً. برای شروع هر روز سی دقیقه مطالعه کن. با گذشت زمان خودت متوجه ادامه می‌شوی.»

«بسیار خوب. حالا از پنجمین تمرین برایم بگو.»

«باشه. نام این تمرین تفکر شخصی^{۵۸} است. خردمندان شیوانا عمیقاً به قدرت تعمق و تفکر درونی باور داشتند. با اختصاص زمانی برای شناخت خودت، به ابعادی از وجود خودت می‌رسی که تا پیش از آن هرگز تصورش را نمی‌کردی.»

«به نظر خیلی پیچیده است.»

«در واقع مفهوم خیلی عملی است. جان، ما همه توانایی‌های خفته زیادی در درون خودمان داریم. اگر زمانی را برای شناخت آن‌ها اختصاص دهیم، می‌توانیم آن‌ها را بیدار کنیم. اما، با تعمق و تفکر عمیق می‌توان به چیزهای بیش‌تری رسید. این تمرین تو را قوی‌تری می‌کند و می‌توانی راحت‌تر و خردمندتر شوی. واقعاً می‌توانی از ذهنت به شکل بسیار باارزشی بهره‌گیری.»

«جولیان، هنوز دقیق متوجه منظورت نمی‌شوم.»

«اشکالی نداره. من هم در ابتدا متوجه مفهوم آن نمی‌شدم. اگر خیلی خلاصه بگویم، این تمرین یعنی عادت به فکر کردن.»

«ولی آخر تمام افراد فکر می‌کنند. مگر این بخشی از ماهیت بشری نیست؟»

«بله، اکثر افراد فکر می‌کنند. اما مشکل این‌جاست که اکثر آن‌ها صرفاً فکر می‌کنند تا زنده بمانند. هدف این تمرین فکر کردن برای شکوفا شدن است. وقتی زندگی‌نامه بنجامین فرانکلین را مطالعه

⁵⁸ Ritual of Personal Reflection

کنی، متوجه منظورم خواهی شد. او هر شب پس از یک روز بسیار مثبت به گوشه ساکت خانه‌اش می‌رفت و درباره‌ی آن روز فکر می‌کرد. او در مورد تمام اقدامات خودش فکر می‌کرد و می‌خواست بداند آیا کارهایش مثبت و سازنده بودند یا منفی و نیازمند اصلاح کردن. او با تشخیص کارهای اشتباهش در آن روز، خیلی سریع اقداماتی را برای بهبود آن‌ها انجام می‌داد و در مسیر تسلط به خود به پیش می‌رفت. آن خردمندان هم همین کار را می‌کردند. هر شب، در کلبه کوچک‌شان که با گل‌های رز خوشبو مزین شده بودند، جمع می‌شدند و در سکوت به تعمق و تفکر می‌پرداختند. یوگی رامان هر روز فهرستی از کارهای آن روزش را یادداشت می‌کرد.»

«مثلاً چه چیزهایی می‌نوشت؟»

«او اول تمام کارهای آن روز را می‌نوشت. از کارهای شخصی خودش در صبح گرفته تا گفتگوهایش با سایر خردمندان و رفتنش به جنگل برای پیدا کردن هیزم و غذای تازه. جالب این‌که او تمام افکارش در آن روز را هم یادداشت می‌کرد.»

«این‌که کار خیلی سختی است. من حتی نمی‌دانم پنج دقیقه قبل به چی فکر می‌کردم، چه رسد به دوازده ساعت قبل.»

«اگر این تمرین را هر روز انجام دهی، می‌بینی که کار زیاد سختی نیست. هر کسی می‌تواند به چنین نتایجی دست یابد، همان‌طور که من رسیدم. همه می‌توانند.»

«زمانی را برای فکر کردن اختصاص بده. عادت کن تا خویشتن‌نگر باشی. وقتی یوگی رامان تمام کارهای آن روز را در ستونی می‌نوشت، در ستون دیگری به ارزشیابی آن‌ها می‌پرداخت. پس از نوشتن تمام کارهایش، از خودش می‌پرسید که آیا ماهیتی مثبت داشته‌اند یا نه. اگر اعمالش مثبت بودند، مصمم‌تر می‌شد تا انرژی خودش را هم‌چنان صرف انجام آن‌ها بکند، زیرا می‌دانست در درازمدت نتایج مثبت زیادی برای او به وجود می‌آوردند.»

«و اگر منفی بودند؟»

«در این صورت کارهایی می‌کرد تا خودش را از شر آن کارهای منفی رها کند.»

«شاید اگر برایم مثال بیاوری، بهتر متوجه بشم.»

«می‌خواهی برایت مثالی از زندگی شخصی بزنم؟»

«آره، حتماً. البته که دوست دارم از اسرار زندگی تو آگاه شوم.»

«راستش منظورم مثالی درباره‌ی زندگی خودت بود!»

هر دو مانند کودکان در حیاط مدرسه خندیدیم و گفتیم: «باشه، جولیان. تو همیشه حرف اول را می‌زنی.»

«بسیار خوب. بیا در مورد چند تا از کارهایی که امروز انجام دادی صحبت کنیم. آن‌ها را روی تکه کاغذی بنویس.»

«فهمیدم که جولیان می‌خواهد نکته مهمی را به من بیاموزد.»

پس از سال‌ها این اولین باری بود که زمانی را برای فکر کردن روی کارهایم و افکارم اختصاص می‌دادم. بسیار عجیب و در عین حال بسیار هوشمندانه بود. به هر حال، اگر زمانی را اختصاص نمی‌دادم تا ببینم چه چیزهایی را باید اصلاح کنم، چگونه می‌توانستم خودم را بهبود بخشم؟

«جولیان، از کجا باید شروع کنم؟»

«از کارهایی که امروز انجام دادی و پیشرفتت در طول روز شروع کن. تنها برخی از کارهای مهم را بنویس. باید در مورد چیزهای مهم زیادی حرف بزنیم و می‌خواهم تا چند دقیقه دیگر به داستان یوگی رامن برگردم.»

به شوخی گفتم: «باشه. من امروز ساعت شش و نیم صبح با صدای خروس برقی‌ام بیدار شدم.»

جولیان با لحنی جدی گفت: «جدی باش و کارت را انجام بده.»

«بسیار خوب. پس از بیدار شدن دوش گرفتم و صورتم را اصلاح کردم. بعدش هم کلوچه‌ای خوردم و به دفتر کارم رفتم.»

«خانواده‌ات چطور؟»

«آنها خواب بودند. وقتی به دفترم رسیدم، متوجه شدم فردی که قرار بود ساعت هفت و نیم با او

دیدار کنم، از ساعت هفت بود و بسیار هم عصبانی بود.»

«واکنش تو چگونه بود؟»

«من هم عصبانی شدم. نکنه فکر می‌کنی که باید اجازه می‌دادم هر طور دلش می‌خواست رفتار

کند؟»

«هوم. باشه. بعدش چی شد؟»

«اوضاع بدتر هم شد. از دادگاه زنگ زدند و گفتند که قاضی وایلدا بست^{۵۹} می‌خواهد من را ببیند و اگر تا ده دقیقه دیگر به آن‌جا نمی‌رسیدم، برایم گران تموم می‌شد. قاضی وایلدا بست را که یادت هست، نه؟ بعد از این‌که به خاطر پارک کردن ماشین فراری خودت در محل پارک که تو را جریمه کرد، تو هم اسم او را قاضی حیوان وحشی^{۶۰} گذاشتی.» از یادآوری این خاطره خنده‌ام گرفت و با صدای بلند خندیدم.

جولیان با آن چشم‌هایش که هنوز هم آثاری از شیطنت گذشته را داشت و به خاطر آن معروف شده بود، گفت: «حالا حتماً لازم بود دوباره آن خاطره را تعریف کنی؟»

«بگذریم. با عجله به سالن دادگاه رفتم و با یکی از کارکنان آن‌جا هم بحثم شد. وقتی به دفتر

کارم برگشتم، بیست و هفت پیام برایم آمده بود و تمام آن‌ها نشان 'فوری' داشتند. ادامه بدم؟»

«آره.»

⁵⁹ Wildabest

⁶⁰ Wild Beast

«جنی در راه بازگشت به خانه در حالی که در حال رانندگی بودم، زنگ زد و از من خواست تا به خانه مادرش بروم تا کمی از آن کیک‌های خامه‌ای را بیاورم. مادر خانمم به پختن کیک‌های خامه‌ای خوشمزه مشهور است. اما مشکل این‌جا بود که باید دور می‌زدم. ترافیک بسیار سنگین بود و سال‌ها بود که چنین راه‌بندانی را ندیده بودم. خوب من در ترافیک گیر کرده بودم و هوا هم بسیار گرم بود. استرس زیادی داشتم و احساس می‌کردم وقتم دارد بیهوده تلف می‌شود.»

«چه واکنشی نشان دادی؟»

با صداقت گفتم: «از شدت ناراحتی فحش دادم. در واقع داخل ماشین داد و فریاد می‌زدم. می‌خواهی بدانی چه چیزهایی می‌گفتم؟»

جولیان با لبخندی ملایم گفت: «فکر نمی‌کنم فحش‌های تو چیزی باشند که بخواهم باغ ذهنم را با آن‌ها پر کنم.»

«اما شاید به عنوان کود خوب باشند. باز هم نمی‌خواهی بدانی چه می‌گفتم؟»

«نه، ممنون. شاید بهتر باشد همین‌جا توقف کنیم. یک لحظه به روزی که داشتی فکر کن. با فکر کردن به کارهایی که امروز انجام دادی، کاملاً مشخص است که اگر این فرصت را داشتی، شاید آن‌ها را به شکلی متفاوت انجام می‌دهی.»

«بله، کاملاً موافقم.»

«مثلاً چه کارهایی؟»

«خوب، در حالت ایده‌آل، زودتر از خواب بیدار می‌شوم. تصور نمی‌کنم با این همه عجله‌ای که من در زندگی‌ام دارم، به خودم لطفی کرده باشم. دوست دارم اول صبح آرامش کافی داشته باشم و در آرامش کارهایم را انجام دهم. تکنیک قلب گل سرخ که قبلاً درباره‌اش حرف زدی، به نظرم برای این منظور جالب و مفید خواهد بود. بعدش، دوست دارم وقتی صبحانه می‌خورم، تمام اعضای خانواده با هم باشیم، حتی اگر یک صبحانه ساده باشد. این‌طوری تعادل بهتری خواهم داشت. فکر می‌کنم هیچ‌وقت به اندازه کافی برای همسر و فرزندانم وقت نمی‌گذارم.»

«این چیزی که تو می‌گویی متعلق به یک دنیای کامل است و من به تو می‌گویم که تو یک زندگی کامل داری. تو واقعاً این قدرت را داری تا روز خودت را کنترل کنی. تو این قدرت را داری تا افکار خوب در سر داشته باشی. تو این قدرت را داری تا رؤیاهایت را تحقق بخشی.»

«می‌دانم چه می‌گویی. واقعاً حس می‌کنم توانایی تغییر در من وجود دارد.»

«عالیه. خوب باز هم درباره‌ی امروز خودت باشیم بگو.»

«خوب، کاش با موکلم دعوایم نمی‌شد و سرش فریاد نمی‌زد. دوست داشتم با کارمند دادگاه بحث نمی‌شد و البته از گیر کردن در ترافیک ناراحت نمی‌شدم و فحش نمی‌دادم.»

«البته ترافیک هیچ اهمیتی به فحش‌های تو نمی‌دهد.»

«آره می‌دانم. هیچ تفاوتی نمی‌کند. هر قدر هم فحش بدهم، ترافیک هم چنان ادامه دارد.»

«فکر کنم حالا متوجه قدرت تمرین تفکر شخصی می‌شوی. با نگاه کردن و فکر کردن به کارهای آن روز و افکار و واکنش‌هایی که داشتی، محک و سنجشی برای خودت قرار داده تا خودت و کارهایت را بهبود بخشی. تنها راه برای بهتر کردن فردا، دانستن اشتباهات امروزت است.»

«و بعدش باید برنامه‌ریزی کنم که دوباره چنین اشتباهاتی تکرار نشوند؟»

«دقیقاً. همه اشتباه می‌کند و این طبیعی است. مرتکب اشتباه شدن بخشی از زندگی است و برای رشد و شکوفایی انسان ضروری است. مانند این ضرب‌المثل که می‌گویند: 'خوشبختی با قضاوت خوب، قضاوت خوب با تجربه و تجربه با قضاوت بد به دست می‌آید.' اما اگر اشتباهی را هر روز و پیوسته انجام دهی، خطایی بسیار بزرگ است. این نشان می‌دهد که انسان خودآگاهی ندارد. خودآگاهی همان ویژگی است که انسان را از سایر حیوانات متمایز می‌کند.»

«هیچ وقت این طوری به آن فکر نکرده بودم.»

«بله، این حقیقت است. انسان می‌تواند از خودش بیرون بیاید و بررسی کند تا ببیند چه کارهایی را درست و چه کارهایی را به غلط انجام می‌دهد. سگ‌ها، پرنده‌ها و حتی میمون‌ها توانایی چنین کاری را ندارند. اما انسان می‌تواند. تمرین تفکر شخصی هم دقیقاً این موضوع را هدف گرفته است. باید ببینی چه کارهایی را درست و چه کارهایی را اشتباه انجام می‌دهی. سپس باید خیلی سریع برای اصلاح و بهبود خودت و کارهایت اقدام کنی.»

«جولیان، باید به موارد زیادی فکر کنم. به موارد خیلی زیادی.»

«نظرت چیه در مورد تمرین ششم حرف بزنیم. نام آن تمرین سحرخیزی^{۶۱} است.»

«وای خدای من! فکر کنم می‌دانم می‌خواهی چه بگویی.»

«یکی از بهترین درس‌هایی که در سفرم به شیوانا آموختم، این بود که همیشه با طلوع خورشید بیدار شوم و روزم را با احساس خوبی شروع کنم. بیش‌تر افراد بیش از نیازشان می‌خوابند. یک انسان معمولی شش ساعت خواب برایش کافی است. و با همین شش ساعت خواب هم می‌تواند کاملاً سالم و سرحال باشد. خوابیدن واقعاً تنها یک عادت است و مانند هر عادت دیگری می‌توان آن را تغییر دهی تا به نتیجه دلخواه خودت برسی.»

«اما اگر بسیار زود بیدار شوم، واقعاً احساس خستگی شدید می‌کنم.»

«می‌دانم چی می‌گویی. بله، چند روز اول احساس خستگی می‌کنی و من هم این را قبول دارم. حتی شاید این احساس در هفته اول همراه تو باشد. لطفاً این احساس ناخوش موقت را تحمل کن تا به نتایج خوب طولانی مدت برسی. همیشه وقتی می‌خواهی عادت جدیدی در خودت ایجاد کنی در ابتدا با کمی احساس نارضایتی روبرو می‌شوی. دقیقاً مثل وقتی که یک جفت کفش تازه می‌خری. در ابتدا پوشیدن آن‌ها کمی تو را اذیت می‌کند، اما خیلی زود به آن‌ها عادت می‌کنی. همان‌طور که قبلاً گفتم، درد و رنج می‌تواند نشان‌دهنده رشد شخصی باشد. از آن فرار نکن، بلکه پذیرای آن باش.»

⁶¹ Ritual of Early Awakening

«بسیار خوب، سعی می‌کنم زودتر بیدار شوم. قبل از هر چیز منظورت از سحرخیزی دقیقاً چیست؟»

«باز هم سؤال خوبی پرسیدی. هیچ زمان ایده‌آلی وجود ندارد. مانند تمام اطلاعاتی که امشب به تو

گفتم، کاری را انجام بده که فکر می‌کنی برای خودت مناسب و درست است. توصیه یوگی رامن

را به یاد داشته باش: 'هیچ کاری را به صورت افراطی انجام نده. در هر کاری باید تعادل داشته

باشی.'»

«اما این که می‌گویی با طلوع آفتاب بیدار شوم هم افراطی است.»

«اصلاً این‌طور نیست. کم‌تر کاری وجود دارد که طبیعی‌تر از بیدار شدن با اولین پرتوهای نور روز

جدید باشد. آن خردمندان معتقد بودند که نور خورشید هدیه‌ای از طرف بهشت است. آن‌ها در

حالی که سعی می‌کردند خیلی زیاد در معرض نور آن قرار نگیرند، اما به طور مرتب حمام آفتاب

می‌گرفتند و در همان اول صبح بسیار سرحال و شاد بودند. من کاملاً باور دارم این هم یکی از

دلایل عمر طولانی آن‌ها بود.»

«آیا تو هم حمام آفتاب می‌گیری؟»

«البته. حمام آفتاب من را جوان نگاه می‌دارد و وقتی خسته می‌شوم به من انرژی می‌دهد. در فرهنگ

باستانی شرق باور داشتند که خورشید با روح ارتباط دارد. آن‌ها واقعاً خورشید را دوست داشتند،

چون باعث رشد محصولات کشاورزی آن‌ها می‌شد. نور خورشید، شادابی درونی تو را آزاد می‌کند

و شادابی جسمی و عاطفی را به تو باز می‌گرداند. خورشید یک پزشک قشنگ و خواستنی است.

البته باید با آن به صورت متعادل دیدار کنیم. باز هم از بحث خودمان منحرف شدیم. بین جان.

منظورم این است که هر روز زود از خواب بیدار شوی.»

«قبول. اما چگونه این عادت را در خودم به وجود بیاورم؟»

«چند نکته به تو می‌گویم. اول این که هیچ‌وقت فراموش نکن که کیفیت خواب مهم است نه کمیت

آن. بهتر است شش ساعت بی‌وقفه بخوابی تا این که ده ساعت خواب پریشان داشته باشی. ایده

اصلی این است که بدنت استراحت بکند تا دوباره نیرو و توان خود را به دست بیاورد و در حالت

سلامتی طبیعی قرار بگیری و در برابر استرس‌ها و مشکلات روزانه انرژی و توان کافی داشته باشی.

بسیاری از عادت‌های خردمندان شیوانا، بر اساس این اصل است که انسان باید به کیفیت خواب

فکر کند، نه کمیت آن. برای مثال، یوگی رامان هیچ‌وقت بعد از ساعت 8 شب غذا نمی‌خورد. او

باور داشت که فعالیت دستگاه گوارش او کیفیت خوابش را کاهش می‌دهد. مثالی دیگر مربوط به

عادت آن خردمندان به مراقبه همراه با صدای دلنشین ابزار موسیقی خودشان دقیقاً قبل از خواب

بود.»

«چرا این کار را انجام می‌دادند؟»

«جان، سؤالی از تو دارم. هر شب قبل از خواب چه کار می‌کنی؟»

«همراه جنی اخبار تماشا می‌کنیم. بیش‌تر افرادی که می‌شناسم، همین کار را انجام می‌دهند.»

با درخششی در چشم‌هایش گفت: «حدس می‌زدم.»

«متوجه نمی‌شوم. دقیقاً مشکل این‌که من قبل از خواب کمی اخبار تماشا کنم در چیست؟»

«ده دقیقه قبل از خوابیدن و ده دقیقه بعد از بیدار شدن، عمیقاً در ضمیر

ناخودآگاه تو تأثیر گذار هستند. در این دو زمان تنها باید افکار الهام‌بخش

و آرام داشته باشی و چنین افکاری را وارد ذهنت کنی.»

«طوری حرف می‌زنی که انگار مغز انسان مانند یک رایانه است.»

«اتفاقاً نگاه درستی است. هر چیزی را که در آن قرار دهی، همان را به دست می‌آوری. و این

حقیقت مهمی است که تو خودت تنها برنامه‌ریز آن هستی. تو هم‌چنین با تعیین کردن افکاری که

باید داخل شوند، نتایج به دست آمده را هم مشخص می‌کنی. پس قبل از این‌که بخوابی، اخبار

تماشا نکن، با هیچ کس بحث نکن و به موارد منفی فکر نکن. آرام باش. می‌توانی برای مثال یک

فنجان چای گیاهی بنوشی. به آهنگی آرام گوشی کن و آماده شو تا به خوابی آرام و راحت بروی.»

«آره، قبول دارم. هر چه کیفیت خواب بهتر باشد، به خواب کم‌تری نیاز خواهیم داشت.»

«دقیقاً. و قانون باستانی بیست و یک روز را هم فراموش نکن که می‌گویی: اگر کاری را به طور

مرتب و به مدت بیست و یک روز انجام دهی، آن کار به عادت تو تبدیل می‌شود. بنابراین به مدت

سه هفته زود از خواب بیدار شو و حتی اگر برایت سخت بود، تسلیم نشو. خیلی زود این کار به

عادت تو تبدیل می‌شود و می‌توانی خیلی راحت ساعت 5:30 و حتی ساعت 5:00 صبح از خواب بیدار شوی و از درخشانی روز جدیدت لذت ببری.»

«باشه. بیا فرض کنیم که من هر روز ساعت 5:30 از خواب بیدار می‌شوم. خوب در آن ساعت چه کار می‌توانم انجام دهم؟»

«جان، این سؤال تو نشان می‌دهد که تو داری به درستی فکر می‌کنی. از پرسیدن این سؤال خیلی خوشحالم. وقتی از خواب بیدار می‌شوی، کارهای بسیار زیادی هست که می‌توانی انجام دهی. مهم‌ترین چیز، درک این مهم است که روزت را با احساس خوبی شروع کنی. همان‌طور که پیش‌تر گفتم، ده دقیقه اول بیدار شدن و افکار و اعمالی که در آن ده دقیقه داری، تأثیر بسیار زیادی در ادامه آن روزت خواهند داشت.»

«واقعاً؟ چطور؟»

«بله، واقعاً. به افکار مثبت فکر کن. خداوند را به خاطر تمام چیزهایی که داری شکر کن. لیستی از چیزهایی که به خاطرشان سپاس‌گزار هستی تهیه کن. به موسیقی عالی گوش کن. طلوع خورشید را تماشا کن و اگر حالش را داشته باشی، می‌توانی برای پیاده‌روی به محیط بیرون بروی. خردمندان شیوانا همیشه می‌خندیدند، حتی اگر حالش را نداشتند. آن‌ها در هر حالتی می‌خندیدند تا 'عصاره خوشبختی' اول صبح را دریافت کنند.»

«جولیان، خیلی سعی می‌کنم تا متوجه تمام حرف‌هایت شوم و فکر می‌کنم تو هم قبول داری که برای یک تازه کار تا الان خوب پیش آمده‌ام. اما این کار حتی برای گروهی از راهبان که در ارتفاعات هیمالیا زندگی می‌کنند، واقعاً به نظرم عجیب می‌رسد.»

«اما عجیب نیست. سؤالی از تو دارم. به نظرت یک کودک چهار ساله به طور متوسط چند بار در روز می‌خندند؟»

«از کجا باید بدانم؟»

«ولی من می‌دانم. سیصد بار. حالا حدس بزن یک فرد بزرگسال در جامعه ما به طور متوسط چند بار در روز می‌خندد؟»

«پنج‌جاه؟»

«پانزده بار. جان، خندیدن دارویی برای روح است. حتی اگر حال و هوای خندیدن نداشته باشی، به آینه نگاه کن و و چند دقیقه بخند. واقعاً احساس فوق‌العاده‌ای پیدا می‌کنی. ویلیام جیمز^{۶۲} در جایی گفته است: 'ما می‌خندیم، چون خوشحالیم. ما خوشحالیم چون می‌خندیم.' بنابراین روزت را خوشحالی شروع کن. بخند، بازی کن و به خاطر تمام داشته‌هایت خداوند را شکر کن. در این صورت تمام روزهایت بسیار پُربرکت و پُر از پاداش‌های زیبا خواهند بود.»

«تو خودت برای این که روز مثبتی را شروع کنی، چه کار می‌کنی؟»

⁶² William James

«راستش من هر روز صبح تکنیک گل سرخ را انجام می‌دهم، و چند لیوان آب میوه تازه هم می‌نوشم.

اما روش خاصی هست که دوست دارم آن را به تو بگویم.»

«به نظر مهم می‌رسد.»

«بله مهم است. بعد از این که از خواب بیدار شدی، به مکان ساکت خودت برو. آرام و متمرکز

باش. سپس این سؤال را از خودت بپرس: 'اگر امروز آخرین روز زندگی‌ام بود، چه کارهایی را

انجام می‌دادم؟' نکته مهم این است که واقعاً به معنای سؤال پی ببری، به طور ذهنی لیست تمام

کارهایی که می‌خواهی انجام دهی، افرادی که می‌خواهی با آن‌ها تماس بگیری و کارهایی را که

دوست داری انجام بدهی، تصور کن. با نهایت انرژی خودت را در حال انجام آن کارها مجسم کن.

تصور کن که چگونه با خانواده و دوستان رفتار می‌کردی. حتی خودت را تصور کن، اگر امروز

که شاید آخرین روز زندگی‌ات است، با یک فرد که اصلاً او را نمی‌شناسی چگونه برخورد

می‌کردی. همان‌طور که قبلاً به تو گفتم، اگر هر روز طوری زندگی کنی که انگار آخرین روز عمرت

است، زندگی تو کیفیتی جادویی پیدا می‌کند. حالا به هفتمین تمرین می‌رسیم و اسم آن تمرین

موسیقی^{۶۳} است.»

«فکر کنم از یکی خیلی خوشم بیاد.»

⁶³ Ritual of Music

«صد در صد. آن خردمندان عاشق موسیقی بودند. موسیقی مانند خورشید به آنها انرژی معنوی می‌بخشید. آنها با موسیقی می‌خندیدند، می‌رقصیدند و آواز می‌خواندند. تو هم می‌توانی همین کارها را انجام دهی. هیچ‌وقت قدرت موسیقی را نادیده نگیر. هر روز کمی موسیقی گوش کن، حتی اگر در حال رانندگی، در راه رفتن به محل کارت باشی. وقتی احساس بی‌رمقی و خستگی می‌کنی، کمی موسیقی گوش کن. موسیقی یکی از برترین محرک‌های انگیزشی است.»

با صداقت گفتیم: «جولیان، تو خودت هم بسیار برایم الهام‌بخش هستی. همین که به حرف‌های تو گوش می‌دهم، واقعاً احساس عالی پیدا می‌کنم. تو واقعاً متحول شده‌ای. منظورم فقط از بیرون نیست، بلکه دنیای درون تو هم تغییر کرده است. دیگر آن بدبینی سابق را نداری. تو دیگر منفی‌باف نیستی و دیگر خشونت در تو نمی‌بینم. واقعاً به نظر آرامش داری. امشب واقعاً من را تحت تأثیر قرار داده‌ای.»

«هی، هنوز چیزهای زیادی هست که باید برایت بگویم! بیا ادامه بدیم.»

«حتماً. با کمال میل.»

«خوب، تمرین هشتم، تمرین بیان کلمات^{۶۴} است. خردمندان شیوانا چند مانترا^{۶۵} داشتند که هر روز صبح، ظهر و شب آن را می‌خواندند. آنها به من گفتند که این تمرین تأثیر بسیار زیادی در متمرکز شدن، قوی شدن و خوشحالی آنها داشت.»

⁶⁴ Ritual of the Spoken Word

⁶⁵ mantra

«مانترا چیست؟»

«مانترا مجموعه‌ای از کلمات هستند که احساس مثبتی را در فرد به وجود می‌آورند. در زبان سانسکریت، مان یعنی 'ذهن' و ترا به معنی 'احساس' است. بنابراین مانترا کلماتی برای آزاد کردن ذهن هستند. جان، باور کن که مانترا تأثیر بسیار زیادی برای رها کردن ذهن دارند.»

«آیا تو هم هر روز مانترای خودت را می‌خوانی؟»

«بله. هر جا بروم، آن‌ها همراهان وفادار من هستند. چه در اتوبوس باشم، یا در حال رفتن به کتابخانه و یا زمانی که در پارک نشسته‌ام، پیوسته با مانتراها تمام خوبی‌ها را تکرار و تأیید می‌کنم.»

«یعنی باید مانتراها را خواند و تکرار کرد؟»

«الزامی ندارد. این به خودت بستگی دارد. می‌توانی این مانتراها یا همان جملات تاکیدی مثبت را بنویسی. اما من به شخصه با تکرار آن‌ها با صدای بلند، نتایج بسیار خوبی گرفته‌ام و روحیه‌ام به کل متحول شده است. زمانی که می‌خواهم انگیزه پیدا کنم، شاید دویست یا حتی سیصد بار با صدای بلند بگویم: 'من فردی منضبط، الهام‌بخش و پُرانرژی هستم.' برای حفظ و ادامه احساس اعتماد به نفس عالی خودم می‌گویم: 'من قوی، توانا و آرام هستم.' من حتی از مانتراها برای جوان ماندن و شاداب بودن بهره می‌برم.»

«جملات تاکیدی مثبت چگونه می‌تواند انسان را جوان نگاه دارد.»

«کلمات ذهن را تحت تأثیر قرار می‌دهند. کلمات، خواه نوشته شده یا بر زبان جاری شده، تأثیرات بسیار قوی دارند. حرف‌هایی که تو به دیگران می‌زنی، اهمیت دارند، اما از آن مهم‌تر سخنانی هستند که تو به خودت می‌گویی.»

«حرف زدن با خودم؟»

«بله. تو دقیقاً همان کسی هستی که تمام روز به آن فکر می‌کنی. تو همان چیزی هستی که تمام روز به خودت می‌گویی. اگر به خودت بگویی که پیر و خسته هستی، این مانترا در واقعیت تو آشکار می‌شود. اگر به خودت بگویی که فردی ضعیف هستی و شور و شوق نداری، این هم دقیقاً در دنیای تو خود را نشان می‌دهد. اما اگر بگویی که سالم، پویا و کاملاً سرزنده هستی، زندگی‌ات متحول خواهد شد.»

کلماتی که تو به خودت می‌گویی، بر تصویر ذهنی از خودت تأثیر می‌گذارند و تصویر ذهنی از خودت اعمال و کارهای تو را تعیین می‌کنند. برای مثال، اگر تصویر ذهنی‌ات از خودت فردی است که اعتماد به نفس

انجام هیچ کار باارزشی ندارد، در این صورت تنها کارهایی را می‌توانی انجام دهی که همسو با این نگرش و تصویر باشد. از سوی دیگر، اگر تصویر ذهنی‌ات از خودت کسی باشد که شهامت دارد، دوباره تمام اعمال تو همسو و هم‌تراز با این ویژگی و تصویر خواهند بود. تصویر ذهنی‌ات از خودت یک پیشگویی از اعمال و کارهای تو در واقعیت است.»

«چگونه؟»

«اگر باور داشته باشی که قادر به انجام کاری نیستی، برای مثال پیدا کردن همسر مناسب یا داشتن یک زندگی بدون استرس، این باورها روی تصویر ذهنی‌ات تأثیر می‌گذارند. این تصویر ذهنی به نوبه خود اجازه نمی‌دهد تا همسر مناسب خودت را پیدا کنی یا یک زندگی آرام داشته باشی. این تصویر ذهنی منفی در نهایت تمام تلاش‌هایت را تباه می‌کند.»

«آخر چرا باید این‌گونه باشد؟»

«دلیلش ساده است. تصویر ذهنی تو فرمانروای تو است. او هیچ‌وقت اجازه نمی‌دهد اقدامی در خلاف جهت آن انجام دهی. اما مهم است بدانی که تو می‌توانی این تصویر ذهنی را تغییر دهی؛ درست همان‌طور که می‌توانی تمام

چیزهایی را که به تو خدمت نمی‌کنند، تغییر دهی. جملات تاکیدی مثبت

روشی فوق‌العاده برای تحقق این هدف هستند.»

«و زمانی که دنیای درونم را تغییر دهم، می‌توانم دنیای بیرونی‌ام را تغییر دهم، درست‌ه؟»

«خدای من! جان، تو خیلی سریع یاد می‌گیری. و حالا به تمرین بعدی برای داشتن یک زندگی

درخشان می‌رسیم. نام آن تمرین اخلاق سازگار⁶⁶ است. این تمرین مانند همین مفهوم تصویر ذهنی

از خودت است که در موردش حرف می‌زنیم. اگر بخواهم ساده برایت بگویم، در این تمرین نیاز

است تا هر روز کارهایی انجام دهی تا شخصیت را بسازی. تقویت شخصیت باعث تأثیر روی

تصویر ذهنی‌ات از خودت می‌شود. کارهایی که انجام می‌دهی، عادت‌های تو را شکل می‌دهند و

عادت‌ها به این دلیل مهم هستند که تو را به سرنوشت خودت می‌رسانند. یوگی رامن این مفهوم

را به بهترین شکل به من یاد داد: 'تو بذر یک اندیشه را می‌کاری و محصول عمل

برداشت می‌کنی. عمل برداشت می‌کنی و بذر عادت می‌کاری. بذر عادت

می‌کاری و محصول شخصیت را برداشت می‌کنی. بذر شخصیت را

می‌کاری و سرنوشتت را برداشت می‌کنی.'»

⁶⁶ Ritual of a Congruent Character

«برای ساختن شخصیت‌م باید چه کارهایی انجام دهم؟»

«هرکاری که صفات خوب و نیکو را در تو پرورش دهد. قبل از این که پیرسی منظوم از صفات خوب و نیکو چیست، اجازه بده تا این مفهوم را برایت توضیح دهم. خردمندانی که در هیمالیا زندگی می‌کنند، عمیقاً معتقدند که یک زندگی پرهیزکارانه به معنای یک زندگی کامل و هدفمند است. بنابراین آن‌ها تمام کارهای‌شان را بر اساس تعدادی از جاودانه‌ترین اصول انجام می‌دادند.»

«اما تو که گفتی زندگی آن‌ها بر اساس اهداف‌شان است؟»

«بله، کاملاً درست است. اما مأموریت آن‌ها در زندگی، شامل زندگی کردن به شیوه‌ای همسو با این اصول است. اصولی که نیاکان آن‌ها برای هزاران سال عزیز می‌شماردند.»

«جولیان، درباره‌ی کدام اصول حرف می‌زنی؟»

«اصولی ساده: مهارت، شفقت، فروتنی، شکیبایی، صداقت و شهامت. اگر تمام کارهای تو همسو و هم‌تراز با این اصول باشند، حس عمیقی از سازگاری و آرامش درونی را تجربه خواهی کرد. این گونه زندگی کردن به طور حتم تو را به موفقیت‌های معنوی می‌رساند، زیرا در حال انجام کار درست هستی. تو همسو با قوانین طبیعت و قوانین عالم هستی رفتار خواهی کرد. و این زمانی است که شروع به دریافت انرژی از بُعدی دیگر خواهی کرد. می‌توانی نام این انرژی را قدرت برتر بنامی. هم‌چنین زندگی تو از یک حالت طبیعی و عادی به منطقه خارق‌العاده وارد می‌شود که به ماهیت مقدس وجود خودت پی می‌بری. این اولین گام برای داشتن یک زندگی روشنگرانه است.»

«خود تو هم چنین تجربه‌ای داشته‌ای؟»

«بله، و باور دارم تو هم آن را تجربه خواهی کرد. کارهای درست را انجام بده. همسو با شخصیت رفتار کن. با صداقت رفتار کن. بگذار قلبت تو را هدایت کند. آن وقت سایر امور خود به خود حل می‌شوند. جان، تو هیچ‌وقت تنها نیستی.»

«منظورت چیه؟»

«وقت دیگری به این سؤال پاسخ می‌دهم. در حال حاضر، به یاد داشته باش که تو باید هر روز برای ساختن شخصیت تلاش کنی. همان‌طور که امرسون^{۶۷} می‌گوید: 'شخصیت از دانش بالاتر است. یک روح بزرگ برای زندگی کردن و همین‌طور برای فکر کردن قوی خواهد بود.' شخصیت تو زمانی درست می‌شود که سازگار با اصولی باشی که الان برایت گفتم. اگر در انجام این کار موفق نباشی، هیچ‌وقت خوشبختی واقعی را تجربه نخواهی کرد و از تو گریزان خواهد بود.»

«فهمیدم. خب حالا آخرین تمرین چیه؟»

«تمرین بسیار مهم سادگی^{۶۸}. این تمرین تو را ملزم می‌کند تا یک زندگی ساده داشته باشی. همان‌طور که یوگی رامان می‌گفت: 'انسان هیچ‌وقت نباید به صورت افراطی زندگی کند. تنها روی اولویت‌های متمرکز شو. همان فعالیت‌هایی که واقعاً مهم و هدفمند هستند. به تو قول می‌دهم زندگی تو منظم، پُر از پاداش و کاملاً آرام خواهد بود.' او حق داشت. از لحظه‌ای که روی

⁶⁷ Emerson

⁶⁸ Ritual of Simplicity

اولویت‌هایم متمرکز شدم، زندگی ام سراسر هماهنگی و توازن شد. دیگر مثل سابق با سرعت دیوانه‌وار زندگی نمی‌کردم و آرام شده بودم. دیگر در وسط طوفان زندگی نمی‌کردم و در عوض یک زندگی آرام داشتم و از زندگی لذت می‌بردم.»

«برای پرورش سادگی در زندگی‌ات چه کارهایی انجام دادی؟»

«دیگر لباس گران نمی‌پوشیدم، هر روز شش روزنامه نمی‌خواندم، دیگر همیشه خودم را در دسترس تمام افراد قرار نمی‌دادم، گیاهخوار شدم و غذای کم‌تری می‌خوردم. در حالت کلی، نیازهایم را کم کردم. بین جان، اگر نیازهایت را کم نکنی، هرگز به تمام خواسته‌هایت نمی‌رسی. همیشه مانند قماربازی خواهی بود که پشت میز رولت ایستاده است و امیدار است تنها با یک چرخش دیگر، عدد شانس او رو بیاید. انسان در این صورت همیشه بیش‌تر می‌خواهد. آیا این‌گونه هیچ‌وقت می‌توانی خوشبخت باشی؟»

«اما تو که گفתי خوشبختی با رسیدن به خواسته‌ها تحقق می‌یابد. حالا از من می‌خواهی تا از خواسته‌ها و نیازهایم کم کنم و به کم‌تر راضی باشم. آیا حرف‌هایت متناقض نیستند؟»

«به نکته بسیار خوبی اشاره کردی. واقعاً عالی بود. شاید به نظر در حرف‌هایم تناقض وجود داشته باشد، اما در حقیقت این‌طور نیست. خوشبختی دائمی از تلاش برای تحقق رؤیاهایت به دست می‌آید. وقتی که به جلو می‌روی، در بهترین حالت ممکن قرار داری. نکته مهم این است که خوشبختی را مشروط به پیدا کردن کوزه طلا در آن طرف رنگین کمان نکنی. برای مثال، اگر چه قبلاً

بسیار ثروتمند بودم، به خودم می‌گفتم که موفق شدن یعنی داشتن سیصد میلیون دلار در حساب بانکی‌ام. این نگرش و روشی برای بدبختی بود.»

«سیصد میلیون دلار؟»

«آره، سیصد میلیون دلار. مهم نبود چه قدر پول داشتم، چون در هر صورت خشنود و راضی نبودم. هیچ‌وقت خوشحال نبودم. وجودم سراسر حرص و طمع بود. درست مانند داستان شاه میداس^{۶۹}. اسم او را شنیده‌ای، درسته؟»

«آره. همون شاهی که بسیار عاشق طلا بود و دعا کرد دست به هر چی بزند تبدیل به طلا شود. وقتی دعایش برآورده شد، بسیار خوشحال بود. اما متوجه شد که دیگر حتی نمی‌تواند غذا بخورد، زیرا دست به غذا و هر چیز دیگری می‌زد تبدیل به طلا می‌شد.»

«من هم همین‌طور بودم. زندگی من تنها بر اساس پول بود و اصلاً نمی‌توانستم از داشته‌هایم لذت ببرم. زمانی رسید که تنها غذایی که می‌توانستم بخورم، نان و آب بود.» جولیان با گفتن این حرف‌ها آرام شد و به فکر فرو رفت.

«واقعاً جدی می‌گویی؟ من همیشه فکر می‌کردم تو با آن دوستان مشهورت همیشه در بهترین رستوران‌های شهر غذا می‌خوری.»

⁶⁹ Midas

«روزهای اول این‌طور بود. افراد زیادی در این مورد نمی‌دانند، اما سبک زندگی دیوانه‌واری که داشتم، زخم معده‌ای همراه با خونریزی برایم به همراه داشت. حتی نمی‌توانستم یک هات داگ بخورم، چون حالم بد می‌شد. واقعاً زندگی سختی بود. پول بسیار زیادی داشتم، اما تنها چیزی که می‌توانستم بخورم آب و نان بود. واقعاً وضعیت اسفباری بود. اما من کسی نیستم که در گذشته زندگی کنم. آن هم یکی از درس‌های مهم زندگی بودم. همان‌طور که قبلاً گفتم، درد و رنج، معلمان بسیار قدرتمندی هستند. برای این‌که فراتر از درد بروم، اول باید آن را تجربه می‌کردم. بدون آن هرگز امروز در این موقعیت نبودم.»

«خوب، فکر می‌کنی چطوری می‌توانم سادگی را به زندگی خودم بیاورم؟»

«کارهای زیادی هستند که می‌توانی انجام بدی. حتی کارهای کوچک می‌توانند تأثیرات بسیار بزرگی داشته باشند.»

«مثلاً چه کارهایی؟»

«مثلاً، دیگر پیام غیرضروری را نخوان، دیگر سه بار در هفته بیرون از منزل غذا نخور، دیگر به باشگاه گلف نرو و وقتت را با خانواده‌ات بگذارن، یک روز در هفته را بدون ساعت سپری کن، هر چند روز یک بار طلوع خورشید را تماشا کن. بازم بگم؟»

«فهمیدم. هیچ کار افراطی انجام ندهم و همه چیز متعادل باشد.»

«دقیقاً.»

«گرچه باید اقرار کنم که تمام استراتژی‌های تو به نظر عالی می‌رسند، اما آیا واقعاً و تنها در سی

روز تأثیرات عمیقی در زندگی من ایجاد می‌کنند؟»

با همان شیطنت خاص خودش گفت: «شاید کم‌تر از سی روز و شاید کمی بیش‌تر از سی روز.»

«بفرما. باز هم شروع کرد. خوب استاد بزرگوار خواهش می‌کنم برایم توضیح دهید.»

به شوخی گفت: «همین که بگی جولیان کافی است، گرچه 'استاد خردمند' هم پُر ابهت است. ولی

جدی می‌گویم و فکر می‌کنم تغییرات مدنظر تو در کم‌تر از سی روز اتفاق می‌افتند. می‌دانی چرا؟

چون تغییر و تحول واقعی زندگی خودبه‌خود و آنی است.»

«آنی است؟ یعنی چی؟»

«بله. تغییر در کم‌تر از چشم‌برهم‌زدنی روی می‌دهد. درست همان لحظه‌ای که از درونی‌ترین

بخش وجودت تصمیم‌گیری، زندگی‌ات به بالاترین سطح خودش می‌رسد. در آن لحظه، تو به

انسان دیگری تبدیل شده‌ای و در مسیر رفتن به سوی سرنوشت خود هستی.»

«پس چرا گفתי شاید بیش‌تر از سی روز طول بکشد؟»

«من به تو قول می‌دهم با تمرین و انجام این استراتژی‌ها و ابزارها، از همین لحظه تا کم‌تر از یک

ماه، تغییرات و پیشرفت‌های زیادی را مشاهده می‌کنی. همیشه پُرانرژی خواهی بود، نگرانی‌هایت

کم‌تر خواهند شد، خلاقیت بیش‌تر و در تمام ابعاد زندگی‌ات استرس کم‌تری خواهی داشت. با

این حال، باید بدانی که استراتژی‌های آن خردمندان، همه چیز را یک دفعه و به سرعت برایت به

ارمغان نمی‌آورند. آن‌ها تمرینات باستانی هستند که تا آخر عمرت باید هر روز انجام دهی. اگر از

انجام آن‌ها دست برداری، مشاهده می‌کنی که دوباره به زندگی گذشته‌ات بازگشته‌ای.»

بعد از آن که جولیان تمرین‌های لازم برای داشتن یک زندگی درخشان را برایم توضیح داد، لحظه‌ای

ساکت شد و بعد از چند ثانیه گفت: «می‌دانم که می‌خواهی به صحبت‌هایم ادامه بدهم و من هم

همین را می‌خواهم. من واقعاً به دانشی که فرا گرفته‌ام اعتقاد دارم و می‌دانم که از سهیم شدن آن

با تو خوشحال خواهم بود. فکر می‌کنم زمانش رسیده است که کمی عمیق‌تر و جدی‌تر شویم.»

با تعجب پرسیدم: «منظورت چیه؟ من که فکر می‌کنم تمام چیزهایی که امشب یاد گرفته‌ام، عمیق

و جدی هستند.»

«رازهایی که با تو در میان گذاشتم، به تو و تمام افرادی که با تو ارتباط خواهند داشت این اجازه

را می‌دهد تا زندگی مورد علاقه‌شان را بسازند. اما هنوز نکات بسیار مهم‌تری در مورد فلسفه

خردمندان شیوانا وجود دارد. نکاتی که تاکنون یاد گرفته‌ای، کاملاً عملی بودند. اما باید بدانی

جریانی معنوی در زیر این اصول وجود دارد. فعلاً مهم نیست اگر متوجه حرف‌هایم نمی‌شوی. کمی

روی آن فکر کن و کم‌کم متوجه منظورم می‌شوی.»

«می‌خواهی بگویی وقتی شاگرد آماده باشد، استاد پیدایش می‌شود؟»

«دقیقاً. جان تو همیشه شاگرد باهوشی بودی.»

غافل از این که ساعت دو و نیم بامداد بود، با انرژی زیاد گفتم: «باشه. حالا در مورد این جریان معنوی برایم بگو.»

«در درون تو خورشید، ماه، آسمان و تمام شگفتی‌های عالم هستی قرار دارند. خدایی که این شگفتی‌ها را ایجاد کرده، همان خدایی است که تو را به وجود آورده است. تمام چیزهایی که در اطراف تو هستند، از همان نیرو سرچشمه گرفته‌اند. ما همه یکی هستیم.»

«میشه کمی واضح‌تر بگی.»

«تمام موجودات این کره خاکی و تمامی اشیاء روی زمین، دارای روح هستند. تمام این روح‌ها یکی می‌شوند و روح عالم هستی را تشکیل می‌دهند. جان، وقتی ذهن و روحیه خود را تغذیه می‌کنی، تو در واقع در حال تغذیه روح هستی می‌باشی. وقتی خودت را بهبود می‌بخشی، در حال بهبود بخشیدن زندگی تمام اطرافیان هستی. و زمانی که شهامت پیشروی در مسیر رسیدن به رؤیاهایت را داری، از نیروی هستی استفاده می‌کنی. همان‌طور که پیش‌تر گفتم، زندگی چیزهایی را به تو می‌دهد که خواستار آن‌ها هستی. زندگی همیشه گوش شنوایی دارد.»

«خوب پس یعنی تسلط بر خودم و کایزن به من کمک می کنند تا با کمک به خودم به دیگران هم کمک کنم؟»

«چیزی شبیه به آن. زمانی که ذهنت را غنی کنی، از جسمت مراقبت کنی و روح را تغذیه کنی، در آن زمان دقیقاً متوجه منظورم می شوی.»

«جولیان می دانم نیت خوبی داری. اما تسلط بر نفس برای مرد متاهلی که 100 کیلو وزن دارد و تا الان بیش تر وقتش را برای پیشرفت کارهای موکل هایش صرف کرده تا پیشرفت شخصی خودش بسیار سخت و خیالی است. اگر شکست بخورم چه؟»

«شکست به معنی شهادت نداشتن برای تلاش کردن است. همین و بس. تنها مانعی که بین اکثر افراد و رؤیاهای شان قرار می گیرد، ترس از شکست است. شکست تو برای رسیدن به موفقیت بسیار ضروری است. شکست ما را امتحان می کند و به ما اجازه رشد کردن می دهد. ما می توانیم از شکست درس بگیریم و در مسیر رسیدن به یک زندگی روشنگرانه، از راهنمایی های آن استفاده کنیم. استادان و خردمندان شرق می گویند هر تیری که به هدف بخورد، در نتیجه ی صدها تیری است که به هدف اصابت

نکرده‌اند. این قانون طبیعت است که انسان با شکست خوردن به موفقیت

می‌رسد. هیچ‌وقت از شکست نترس. شکست دوست انسان است.»

با شک و تردید پرسیدم: «یعنی پذیرای شکست باشم؟»

«عالم هستی انسان‌های شجاع را مورد عنایت خود قرار می‌دهد. زمانی که یک بار برای همیشه

تصمیم‌گیری تا زندگی‌ات را به والاترین سطح آن برسانی، نیروی روح تو را هدایت می‌کند.

یوگی رامان معتقد بود که سرنوشت هر کسی در هنگام تولدش مشخص می‌شود. این مسیر همواره

به مکانی جادویی می‌رسد که پُر از گنجینه‌های باارزش است. این به انسان بستگی دارد تا شهامت

پیشروی در این مسیر را در خود رشد دهد. جان به دنبال رؤیاهایت برو. رؤیاهایت تو را به

سرنوشتت می‌رسانند. به دنبال سرنوشتت برو و در آن‌جا شگفتی‌های هستی را مشاهده خواهی

کرد.»

خلاصه فصل نهم در یک نگاه



سمبل

تمرین کایزن

فضیلت

* تسلط بر نفس دی ان آی تسلط بر زندگی است.

* موفقیت در دنیای بیرون با موفقیت در دنیای درون شروع می شود.

* روشنگری با پرورش دائمی ذهن، جسم و روح به دست می آید.

خرد

* کارهایی را انجام بده که از انجام آنها واهمه داری.

* ده تمرین باستانی برای داشتن یک زندگی درخشان

تکنیک

* عالم هستی انسان‌های شجاع را مورد عنایت خود قرار می‌دهد. زمانی که یک بار برای همیشه تصمیم بگیری تا زندگی‌ات را به والاترین سطح آن برسانی، نیروی روح تو را به مسیری هدایت می‌کند که پُر از گنجینه‌های باارزش است.

نقل قول

فصل دهم: قدرت نظم و انضباط

شکی ندارم که ما بر سرنوشت خویش مسلط هستیم و وظیفه‌ای که به ما محول گردیده است، هرگز فراتر از توانایی‌های ما نیست؛ اطمینان دارم که سختی‌های زندگی، فراتر از ظرفیت و قدرت ما نیستند. تا زمانی که به هدف و آرمان خودمان ایمان داشته باشیم و اراده‌ای شکست‌ناپذیر برای پیروزی و موفقیت داشته باشیم، پیروزی هرگز از ما روی گردان نخواهد بود.

وینستون چرچیل

جولیان داستان یوگی رامان را ادامه داد. تا آن لحظه من درباره‌ی باغ درون ذهنم که منبعی از قدرت و توانایی بود، آگاهی پیدا کرده بودم. هم‌چنین از نماد فانوس دریایی در مورد اهمیت بسیار زیاد داشتن هدفی مشخص در زندگی و تأثیرگذاری زیاد هدف‌گذاری در زندگی یاد گرفته بودم. از نماد آن کشتی‌گیر سومو ژاپنی که قامتی سه متری و وزنی چهارصد کیلویی داشت، در مورد مفهوم بسیار مهم کایزن و منافع بسیار زیاد تسلط بر نفس مطالب مهمی یاد گرفته بودم. اما اصلاً فکرش را نمی‌کردم که بهترین بخش داستان هنوز شروع نشده است.

«جان، حتماً یادت است که این دوست کشتی‌گیر ما کاملاً لخت بود.»

«آره. تنها یک کابل صورتی بخش‌های شخصی بدنش را پوشانده است.»

«آفرین، درست است. این کابل صورتی به تو یادآوری می‌کند که قدرت خودکنترلی و نظم و انضباط برای ساختن یک زندگی غنی‌تر، شادتر و روشن‌گرانه‌تر بسیار مهم است. استادان من در شیوانا، بی‌شک سالم‌ترین، خرسندترین و آرام‌ترین افرادی بودند که تاکنون دیده‌ام. علاوه بر این، آن‌ها واقعاً افرادی منضبط بودند. آن خردمندان به من آموختند که نظم شخصی مانند همان کابل سیمی است. جان، آیا هیچ‌وقت یک کابل سیمی را به دقت بررسی کرده‌ای؟»

با خنده‌ای گفتم: «راستش را بخواهی، این کار تا حالا در لیست اولویت‌هایم نبوده!»

«اگر وقت کردی به یکی از این کابل‌ها با دقت نگاه کن. می‌بینی که یک کابل سیمی شامل سیم‌های بسیار باریک و کوچکی است که روی هم قرار گرفته‌اند. هر کدام آن‌ها به تنهایی نازک و ضعیف هستند. اما وقتی کنار هم قرار می‌گیرند، مجموع آن‌ها بسیار از بخش‌های تشکیل‌دهنده قوی‌تر است و آن کابل حتی از آهن هم محکم‌تر می‌شود. نظم و انضباط فردی و نیروی اراده هم این‌گونه است. برای داشتن اراده‌ای آهنین، ضروری است که کارهای به ظاهر کوچکی انجام دهی تا احترام و اهمیت خودت به نظم و انضباط فردی را نشان دهی. این کارهای کوچک، اگر هر روز انجام شوند، مانند همان کابل سیمی روی هم قرار می‌گیرند و در نهایت نیروی درونی بسیار زیادی را برای تو به ارمغان می‌آورند. یک ضرب‌المثل آفریقایی می‌گوید: 'وقتی تارهای عنکبوت به هم وصل می‌شوند، می‌توانند یک شیر را به دام بیندازند.' وقتی قدرت اراده‌ات را آزاد کنی، بر دنیای شخصی‌ات تسلط پیدا می‌کنی. اگر به طور پیوسته، هنر باستانی نظم و انضباط فردی و تسلط بر خود را تمرین کنی، هیچ مانعی وجود نخواهد داشت

که نتوانی از آن بالاتر نروی و می‌توانی بر تمامی چالش‌ها و آشوب‌های زندگی‌ات غلبه کنی. نظم و انضباط فردی توانایی ذهنی لازم را برایت به ارمغان می‌آورد و در برابر مشکلات زندگی می‌توانی از آن بهره ببری.»

هم‌چنین باید به تو هشدار بدهم که نبود اراده در انسان، به معنی دچار شدن به بیماری ذهنی است. اگر این ضعف را در خودت می‌بینی، مقابله با آن را در اولویت کارهایت قرار بده. تمام افرادی که شخصیت قوی و زندگی فوق‌العاده دارند، همه از قدرت اراده و نظم و انضباط فردی برخوردار هستند. قدرت اراده به تو اجازه می‌دهد تا بتوانی کارهایت را در زمان مناسب انجام دهی. قدرت اراده است که به تو اجازه می‌دهد ساعت پنج صبح از خواب بیدار شوی تا با مراقبه، ذهن‌ت را پرورش دهی و در یک روز زمستانی به جای خوابیدن در تخت گرم و نرم برای پیاده‌روی به فضای سبز بروی. همین قدرت اراده است که به تو اجازه می‌دهد در برابر افراد بد دهن که به تو ناسزا می‌گویند و کاری را برخلاف میل تو انجام می‌دهند، خودت و ذهن‌ت را کنترل کنی. وقتی شرایط بسیار سخت می‌شود، همین قدرت اراده است که تو را در مسیر تحقق بخشیدن به رؤیاهایت به پیش می‌برد. این همان قدرت اراده‌ای است که نیرویی درونی را به تو اعطا می‌کند تا به تعهدات نسبت به دیگران و از آن مهم‌تر به تعهدات نسبت به خودت پایبند باشی.»

«آیا واقعاً قدرت اراده تا این اندازه مهم است؟»

«بله، بسیار مهم است. قدرت اراده یکی از فضیلت‌های بسیار مهم و مشترک تمام افرادی است

که یک زندگی غنی همراه با شورمندی، توانایی و آرامش دارند.»

جولیان دستش را در ردایش فرو کرد و گردنبندی را بیرون آورد. از همان گردنبندهایی که

شبه آن را شاید در موزه اشیاء مربوط به مصر باستان مشاهده کنید.

به شوخی گفتم: «جولیان تو نباید این گردنبند را با خودت می‌آوردی!»

«خردمندان شیوانا در آخرین روز حضورم در آن‌جا این هدیه را به من دادند. آن شب مراسمی

دوستانه و شاد بین اعضای خانواده‌ای بزرگ بود که یک زندگی بسیار کامل داشتند. آن شب

یکی از بهترین‌ها و در عین حال سخت‌ترین شب‌های زندگی‌ام بود. نمی‌خواستم از شیوانا بروم.

آن‌جا پناهگاه و مأمن خاص من بود و در آن‌جا بهترین خوبی‌ها را پیدا کرده بودم. آن

خردمندان خواهران و برادران معنوی من بودند. آن شب بخشی از وجودم را در ارتفاعات

هیمالیا جا گذاشتم.» جولیان جملات آخرش را با لحن ملایمی گفت.

«هی، جولیان. روی گردنبند چه چیزی حک شده است؟»

«الان برایت می‌گویم. هیچ‌وقت این جملات را فراموش نکن. در شرایط سخت تکرار این

کلمات واقعاً به من کمک کرده‌اند. امیدوارم این جملات در شرایط سخت زندگی، کمک حال

و آرام‌بخش تو هم باشند:

با نظم و انضباط آهنین، شخصیتی غنی از شهامت و آرامش را در خودت
شکل بده. با فضیلت اراده به والاترین سطح زندگی‌ات می‌رسی و یک
زندگی سراسر خوبی، شادی و سرزندگی خواهی داشت. بدون این
خصلت‌ها، مانند دریانوردی که قطب‌نما ندارد، گم خواهی شد و در
نهایت همراه کشتی‌ات غرق می‌شوی.

«اگرچه دفعات زیادی بوده که می‌خواستم نظم و انضباط بیش‌تری داشته باشم، اما راستش را
بخواهی هیچ‌وقت در مورد اهمیت زیاد آن و خودکنترلی فکر نکرده‌ام. جولیان، سؤالی از تو دارم.
همان‌طور که پسر جوانم در باشگاه اندامش را شکل می‌دهد و آن را می‌سازد، آیا من هم می‌توانم
در خودم نظم و انضباط را به وجود بیاورم؟»

«سؤال بسیار خوبی بود. همان‌طور که پسرت بدنش را در باشگاه نیرومند می‌کند، تو هم می‌توانی
قدرت اراده خودت را نیرومند سازی. هر کسی، هر قدر هم در حال حاضر ضعیف و بی‌رمق باشد،
می‌تواند در مدت زمان کوتاهی منضبط شود. مهاتما گاندی مثال خوبی است. وقتی افراد به این
انسان وارسته فکر می‌کنند، مردی را تصور می‌کنند که به خاطر اهداف و باور خود، هفته‌ها غذا
نمی‌خورد و درد عظیمی را تحمل می‌کرد. اما وقتی در مورد زندگی او مطالعه کنی، می‌بینی که او
همیشه بر خود مسلط نبوده است.»

به شوخی گفتم: «تو که نمی‌خواهی بگویی گاندی به خوردن شکلات اعتیاد داشته است؟»

«نه جان. وقتی گاندی وکیلی جوان در آفریقا بود، خیلی زود عصبانی می‌شد و با اعمالی مانند روزه گرفتن، مراقبه و پوشیدن لنگی سفیدرنگ کاملاً غریبه بود؛ همان پوشش خاص او که در سال‌های آخر عمرش نشانه مشخصه او شده بود.»

«می‌خواهی بگویی با تمرین و آماده‌سازی مناسب، من هم می‌توانم اراده‌ای مانند اراده ماهاتما گاندی داشته باشم؟»

«جان، تمام افراد شبیه هم نیستند. یکی از اصول مهمی که یوگی رامن به من آموخت، این بود که افراد روشنگر هیچ‌وقت نمی‌خواهند مانند دیگران باشند. آن‌ها تنها می‌خواهند از خود سابق‌شان بهتر باشند. خودت را با دیگران مقایسه نکن. تنها خودت را با خودت مقایسه کن. وقتی روی خودت کنترل داشته باشی، مصمم خواهی بود تا خواسته‌هایی را که همیشه به دنبال آن‌ها بودی، به دست بیاوری. شاید مثلاً این خواسته تمرین برای مسابقه ماراتن، مهارت پیدا کردن در قایق‌سواری در آب‌های خروشان و رها کردن وکالت و مبدل به یک هنرمند شدن است. رؤیایت هر چه باشد، خواه ثروت‌های مادی یا ثروت‌های معنوی، من تو را قضاوت نمی‌کنم. تنها به تو می‌گویم اگر نیروی خفته اراده درونت را پرورش دهی، به تمام خواسته‌هایت می‌رسی. با وارد کردن نظم و انضباط فردی و تسلط بر خودت، به آزادی بزرگی می‌رسی. همین حس به تنهایی تحول زیادی را در زندگی‌ات به وجود می‌آورد.»

«منظورت چیست؟»

«اکثر افراد آزادی دارند. آن‌ها می‌توانند هر جایی می‌خواهند بروند و هر کاری دوست دارند انجام دهند. اما افراد بسیار زیادی، بنده و سوسه‌های خودشان هستند. آن‌ها بیش‌تر واکنش‌پذیر هستند تا این‌که اقدام مثبتی انجام دهند. این افراد مانند کف دریا هستند که مدام به صخره‌ها برخورد می‌کنند و به هر جایی که جزر و مد آن‌ها را ببرد، کشیده می‌شوند. وقتی این افراد وقت‌شان را با خانواده‌شان می‌گذرانند، اگر کسی از محل کار با شوریدگی در مورد مشکلی با آن‌ها تماس بگیرد، دست‌پاچه می‌شوند و بی‌درنگ از جای خود بر می‌خیزند، بدون آن‌که فکر کنند رسیدگی به آن مشکل مهم‌تر است یا رفاه کلی و هدف زندگی‌شان. با تمام تجربیاتی که در زندگی‌ام در شرق و غرب داشته‌ام، می‌توانم بگویم چنین افرادی آزادی دارند، اما آزاد نیستند.»

با جولیان موافق بودم و نمی‌توانستم مخالفتی با حرف‌هایش داشته باشم. من یک خانواده عالی، خانه‌ای راحت و شغلی پُر درآمد داشتم، اما واقعاً نمی‌توانستم بگویم که به آزادی واقعی رسیده‌ام. همیشه باید عجله می‌کردم. به نظر هیچ‌وقت زمان کافی نداشتم تا با همسرم عمیقاً حرف بزنم و حتی برای خودم هم وقت کافی نداشتم. هر چه بیش‌تر فکر می‌کردم، می‌دیدم که واقعاً از زمان جوانی هیچ‌وقت آزادی واقعی را تجربه نکرده‌ام. فکر می‌کنم واقعاً بنده و سوسه‌های خودم بودم. همیشه کاری را انجام می‌دادم که دیگران می‌گفتند انجام بدم.

«یعنی تو می‌گویی با ساختن قدرت اراده در خودم، به آزادی بیش‌تری می‌رسم؟»

«آزادی مانند یک خانه است: تو این خانه را با آجر روی آجر درست می‌کنی. اولین آجری که باید برای خانه‌ات بگذاری، همان قدرت اراده است. این کیفیت الهام‌بخش تو می‌شود تا در هر لحظه،

کار درست را انجام دهی. قدرت اراده به تو این انرژی را می‌دهد تا با شهامت عمل کنی. قدرت اراده به تو نیروی لازم را می‌بخشد تا زندگی‌ات را آن‌گونه که می‌خواهی کنترل کنی، نه آن‌گونه که از روی اجبار پذیرفته‌ای.»

جولیان هم‌چنین درباره‌ی منافع عملی بسیار زیاد پرورش نظم و انضباط فردی گفت: «جان، باید بدانی که با پرورش قدرت اراده، عادت نگرانی از وجودت پاک می‌شود، کاملاً سالم می‌مانی و بیش‌تر از هر زمان دیگر انرژی خواهی داشت. اگر ذهنت را کنترل کنی، در واقع خودت را کنترل کرده‌ای. اراده، پادشاه قدرت‌های ذهنی است. وقتی بر ذهنت مسلط شوی، بر زندگی‌ات تسلط پیدا کرده‌ای. زمانی روی ذهنت تسلط پیدا می‌کند که کنترل تمام افکار را به دست بگیری. وقتی این توانایی را پیدا کردی تا تمام افکار ضعیف را از خودت دور کنی و تنها روی افکار و اعمال مثبت و خوب تمرکز کنی، نتیجه‌ی آن، اعمال و اتفاقات بسیار مثبت و سازنده خواهد بود. خیلی زود تمام چیزهای مثبت و خوب را در زندگی‌ات جذب می‌کنی. مثالی برایت می‌آورم. فرض کن یکی از اهداف شخصی تو سحرخیز بودن و بیدار شدن در ساعت شش صبح است. بعد از بیدار شدن می‌خواهی برای پیاده‌روی به پارک پشت منزلت بروی. حالا فرض کن که الان وسطای زمستان است و با زنگ ساعت از خوابی عمیق و آرام‌بخش بیدار می‌شوی. اولین فکری که به ذهنت خطور می‌کند، این است که زنگ ساعت را خاموش کنی و دوباره بخوابی و بخواهی از فردا به تمرینت ادامه دهی. این کار تا چند روز بعد ادامه می‌یابد تا این‌که می‌بینی به خودت می‌گویی که برای داشتن تناسب اندام بسیار پیر هستی و رسیدن به این هدف غیرواقعی و غیرممکن است.»

صادقانه گفتیم: «خیلی خوب من را می‌شناسی!»

«حالا موقعیت دیگری را تصور کن. زمستان است و هوا بسیار سرد. ساعتت زنگ می‌خورد و وقتی بیدار می‌شوی به این فکر می‌کنی که به خوابت ادامه دهی. اما به جای این که بنده عادتت باشی، افکار بهتری به ذهنت خطور می‌کند. خودت، احساسات، ظاهرت و کارهایت را تصور می‌کنی که وقتی در بهترین حالت جسمانی قرار داری، چگونه خواهند بود. همکارانت را تصور می‌کنی که از این که هیکل تو بسیار خوش‌فرم‌تر است، حسادت می‌کنند. با انرژی زیاد به دست آمده از این تمرین، روی تمام خواسته‌هایت متمرکز می‌شوی. دیگر شب‌ها پای تلویزیون نمی‌نشینی، چون پس از یک روز طولانی در دادگاه، انرژی برایت نمانده است. روزهای تو پُر از آرامش، شور و شوق و معنا می‌شوند.»

«خوب حالا تصور کن این کار را انجام دهم، اما هنوز هم بخواهم به جای ورزش کردن در تخت‌خواب گرم و نرمم باشم. آن وقت چه؟»

«روزهای اول برایت سخت خواهد بود و می‌خواهی مانند گذشته باشی و همان عادت‌های قبلی‌ات را ادامه دهی. اما یوگی رامن عمیقاً به اصلی باستانی باور داشت. آن اصل می‌گفت: مثبت همیشه بر منفی پیروز است. بنابراین اگر هم‌چنان به مبارزه علیه افکار ضعیف ادامه دهی، همان افکاری که آهسته آهسته و در طول سال‌ها به درون کاخ ذهنت رخنه کرده‌اند، در نهایت می‌بینی که دیگر چنین افکاری جایی در ذهنت ندارند. جان، باید بدانی که این افکار کاملاً تحت کنترل تو هستند.»

همان قدر که افکار منفی در سر داشتن آسان است، به همان آسانی می توانی افکار مثبت را جایگزین آنها کنی.»

«خوب اگر این طور است، چرا افراد بسیاری روی اطلاعات و افکار منفی متمرکز می شوند؟»

«زیرا آنها هنر نظم و انضباط فردی و کنترل نفس را یاد نگرفته اند. اکثر افرادی که با آنها صحبت کرده ام، هیچ اطلاعی ندارند که آنها در تمام لحظات، توانایی کنترل تمام افکارشان را دارند. آنها فکر می کنند که افکار صرفاً وجود دارند و هیچ وقت این موضوع را درک نکرده اند که اگر آنها افکارشان را کنترل نکنند، این افکار او هستند که روی او مسلط می شوند. اگر تنها روی افکار مثبت متمرکز شوی و با اراده ای کامل، دیگر به چیزهای بد فکر نکنی، به تو قول می دهم خیلی زود از شر افکار منفی رها شوی.»

«خوب یعنی می گویی اگر بخواهم نیروی درونی کافی برای زود بیدار شدن، کم تر غذا خوردن، بیش تر مطالعه کردن، کم تر نگران بودن، شکیباتر بودن و مهربان تر داشته باشم، در این صورت تنها کاری که باید بکنم، تلاش کردن برای پاک کردن افکار منفی است؟»

«وقتی افکارت را کنترل کنی، ذهنت را کنترل کرده ای. وقتی ذهنت را کنترل کنی، زندگی ات را کنترل کرده ای. و وقتی به مرحله ای بررسی که کاملاً کنترل زندگی ات را به دست داشته باشی، آن زمان سرنوشتت را کنترل می کنی.»

این همان حرف‌هایی بود که لازم بود بشنوم. در آن شب عجیب و البته الهام‌بخش، پس از سال‌ها از یک وکیل شکاک به انسانی معتقد به قدرت خرد و دانشی مبدل شده بودم که جولیان با من سهیم شده بود. کاش هم‌سرم هم حرف‌های او را می‌شنید. راستش دوست داشتم بچه‌هایم نیز الان آن‌جا بودند و آن‌ها هم از آن خرد و دانش بهره می‌برند. می‌دانستم آن‌ها هم مانند من تحت تأثیر قرار می‌گرفتند. همیشه می‌خواستم پدر بهتری برای بچه‌هایم باشم و زندگی بهتری را برای خانواده‌ام بسازم، اما همیشه سرم شلوغ بود و هرگز وقت کافی برای آن‌ها نداشتم. شاید این ضعف من بود. ضعفی از جنس فقدان کنترل بر نفس. زندگی و زمان خیلی سریع می‌گذشت و انگار همین دیروز بود که وکیلی جوان پُرانرژی و مشتاق بودم. دوست داشتم رهبری سیاسی یا حتی یک قاضی در دادگاه عالی کشور باشم. اما با گذشت زمان، زندگی‌ام حالتی یکنواخت پیدا کرده بود. وقتی به آن موضوع فکر می‌کردم، دیدم که واقعاً دیگر شور و شوقی ندارم. نه از آن اشتیاق‌ها برای خریدن خانه‌ای بزرگ‌تر یا ماشینی سریع‌تر. اشتیاقی از نوعی بسیار عمیق‌تر: اشتیاقی برای داشتن یک زندگی پرمعناتر، همراه با شادی و رضایت بیش‌تر. هم‌زمان که جولیان داشت صحبت می‌کرد، من مشغول رؤیاپردازی بودم. بی‌توجه به آن‌چه جولیان می‌گفت، خودم را نخست به شکل مردی پنجاه ساله و سپس مردی شصت ساله تصور می‌کردم. آیا در آن سن و سال، همان شغل وکالت با همان افراد و مشکلات همیشگی خودم را خواهم داشت؟ حتی فکر کردن به آن اذیتم می‌کرد. همیشه می‌خواستم به نحوی در جهان مؤثر باشم و مطمئن نبودم که آیا در حال حاضر آن تأثیرگذاری را دارم یا نه. فکر می‌کنم درست در همان لحظه که جولیان کنارم نشسته بود، متحول شده بودم.

ژاپنی‌ها آن را ساتوری^{۷۰} یا بیداری ناگهانی می‌نامند و این دقیقاً همان اتفاقی بود که برای من رخ داد. تصمیم گرفتم تا رؤیاهایم را بیش‌تر از هر زمان دیگری تحقق ببخشم. این اولین تجربه من از آزادی واقعی بود؛ این آزادی زمانی به دست می‌آید که یک بار برای همیشه تصمیم بگیری مسئولیت زندگی و تمام اتفاقات آن را بر عهده بگیری.

جولیان، همان مردی که پیش از من متحول شده بود، گفت: «من روشی را به تو می‌دهم تا بتوانی به پرورش قدرت اراده خودت پردازی. خرد و دانش بدون ابزار مناسب به هیچ وجه خرد و دانش نیست. از تو می‌خواهم هر روز وقتی به سوی محل کارت می‌روی، جملاتی را با خودت تکرار کنی.»

«از همان ماتراهایی که قبلاً درباره‌ی آن‌ها حرف زدیم؟»

«آره، همان ماتراها. این ماترا از بیش از پنج هزار سال قبل وجود دارد، اگرچه تنها تعداد اندکی از خردمندان شیوانا از آن باخبر بودند. یوگی رامان به من گفت که با تکرار آن می‌توانم بر خودم تسلط بیش‌تری داشته باشم و اراده‌ای شکست‌ناپذیر را در مدت کوتاهی در وجودم پرورش دهم. فراموش نکن که واژگان تأثیرات بسیار زیادی دارند. واژگان همان تجسم لفظی قدرت هستند. اگر ذهنت را پُر از کلمات امیدبخش کنی، به فردی امیدوار مبدل می‌شوی. اگر ذهنت را با کلماتی از مهربانی پُر کنی، مهربان خواهی شد. اگر ذهنت را پُر از افکار شهادت کنی، به فردی شجاع مبدل می‌شوی. جان، کلمات دارای قدرت هستند.»

⁷⁰ satori

«بسیار خوب. سراپا گوشم.»

«توصیه می‌کنم هر روز حداقل سی مرتبه این مانترا را تکرار کنی:

'من بیش‌تر از آن چیزی هستم که به نظر می‌رسم. تمام نیرو و قدرت دنیا در وجود من قرار دارد.'

این مانترا تأثیر بسیار زیادی در زندگی‌ات خواهد داشت. برای این‌که حتی زودتر به نتایج شگفت‌انگیزی برسی، می‌توانی از تجسم خلاق که پیش‌تر در مورد آن‌ها صحبت کردیم، استفاده کنی. به مکانی آرام برو. بشین و چشمانت را ببند. اجازه نده حواست پرت شود. ساکت و بی‌حرکت باش، زیرا نشانه‌ی یک ذهن ضعیف این است که بدن نمی‌تواند در حالت آرام باشد و مدام باید آن را تکان داد. حالا این مانترا را با صدای بلند تکرار کن و زمانی که این کار را انجام می‌دهی، خودت را فردی منضبط، مصمم و ارباب ذهن، جسم و روح خودت تصور کن. خودت را مانند گاندی و مادر ترزا تصور کن که در شرایط سخت مانند آن‌ها واکنش نشان دهی. به تو قول می‌دهم با نتایج شگفت‌آوری مواجه خواهی شد.»

از سادگی روش پیشنهادی جولیان تعجب کردم و گفتم: «همین؟ می‌توانم با همین تمرین ساده به منابع کامل قدرت اراده‌ام دست پیدا کنم؟»

«استادان شرقی قرن‌هاست که این تکنیک را آموزش می‌دهند و هنوز هم ادامه دارد. می‌دانی چرا؟ چون هنوز هم مؤثر است. مانند همیشه از روی نتایج به دست آمده قضاوت کن. اگر دوست داری

می‌توانم چند تکنیک دیگر را هم به تو معرفی کنم تا بتوانی نیروی اراده‌ات را آزاد کنی و نظم و انضباط فردی را در خودت پرورش دهی. اما باید بدانی که در ابتدا شاید به نظرت عجیب بیایند.»

«هی جولیان. من واقعاً تحت تأثیر حرف‌هایت قرار گرفته‌ام. هر چیزی را که فکر می‌کنی مفید است بگو.»

«بسیار خوب. اولین مورد این است: کارهایی را انجام بده که از انجام آن‌ها خوشت نمی‌آید. شاید مثلاً این که وقتی از خواب بیدار می‌شوی، تختت را مرتب کنی یا این که به جای استفاده از ماشین، پیاده بروی سر کار. با عادت دادن اراده‌ات دیگر بنده و سوسه‌های ضعیف خودت نخواهی بود.»

«یعنی یا باید از آن استفاده کنم یا بی‌خیال آن شوم و آن را از دست بدهم، درست است؟»

«دقیقاً. برای ساختن نیروی اراده و قدرت درونی، اول باید از آن استفاده کنی. هر چه بیش‌تر تلاش کنی و نظم و انضباط را تغذیه کنی، سریع‌تر رشد می‌کند و تو را به نتایج مورد میل خودت می‌رساند. تمرین دوم، تمرین مورد علاقه یوگی رامن است. او عادت داشت یک روز کامل سخن نگوید، مگر آن که به طور مستقیم از او سؤالی می‌پرسیدند.»

«یعنی نوعی عهد و پیمان سکوت کردن؟»

«دقیقاً، جان. راهبان تبتی که این تمرین را رواج دادند، باور داشتند که حرف نزدن به مدت طولانی می‌تواند تأثیر مثبتی بر افزایش نظم و انضباط فردی داشته باشد.»

«چگونه؟»

«اگر یک روز سکوت کنی، اراده‌ات را برنامه‌ریزی می‌کنی تا مطابق خواست تو عمل کند. هر زمانی که تمایل به حرف زدن پیدا کردی، به طور جدی این وسوسه را کنترل می‌کنی و آرام می‌مانی. اراده تو ذهنی برای خودش ندارد. اراده‌ات منتظر می‌ماند تا تو دستورالعمل‌هایی به آن بدهی و او آن هنگام دست به کار می‌شود. هر چه بیش‌تر برای کنترل آن تلاش کنی، قدرت اراده‌ات بیش‌تر می‌شود. مشکل این‌جاست که بیش‌تر مردم از قدرت اراده خود استفاده نمی‌کنند.»

«آیا دلیلش را می‌دانی؟»

«شاید به این دلیل که اکثر افراد باور دارند آن‌ها هیچ اراده‌ای ندارند. آن‌ها همه چیز و همه کس را به غیر از خودشان مقصر می‌دانند. افرادی که اخلاق تندی دارند، می‌گویند: 'دست خودم نیست. پدرم هم همین‌طور بود.' آن‌هایی که بسیار نگران هستند، می‌گویند: 'تقصیر من نیست. من شغل پر استرسی دارم.' آن‌هایی که بیش از حد می‌خوابند، می‌گویند: 'می‌خواهی چه کار کنم؟ بدنم برای این‌که به اندازه کافی استراحت کند، به ده ساعت خواب نیاز دارد.' چنین افرادی مسئولیت‌پذیر نیستند و نمی‌دانند زمانی مسئولیت‌پذیر می‌شوند، که از توانایی خارق‌العاده‌ای که در درون تمام افراد قرار دارد آگاه باشند. وقتی از قوانین جاودان طبیعت آگاهی پیدا کنی، همان قوانینی که جهان هستی را کنترل می‌کنند، درک خواهی کرد که می‌توانی بیش‌تر از محیط اطرافت باشی. تو همین‌طور این توانایی را داری تا دیگر زندانی گذشته نباشی. برای انجام این کار، باید روی اراده‌ات مسلط باشی.»

«به نظر موضوع بسیار مهمی است.»

«بله، واقعاً مهم و در عین حال عملی. تصور کن اگر می‌توانستی عزم و اراده‌ات را دو یا سه برابر کنی، قادر به انجام چه کارهایی بودی. مثلاً می‌توانستی آن رژیم غذایی که همیشه آرزویش را داشتی، عملی کنی، می‌توانستی از زمانت بهره بسیار بیش‌تری ببری، می‌توانستی عادت نگرانی را برای همیشه از وجودت پاک کنی و می‌توانستی شوهری ایده‌آل باشی. اراده‌ات این اجازه را به تو می‌دهد تا دوباره آتش درونت را شعله‌ور سازی و انرژی لازم را برای داشتن زندگی رؤیاهایت برایت به ارمغان می‌آورد. این بخش بسیار مهمی است و باید روی آن تمرکز کنی.»

«خوب، پس یعنی می‌گویی باید به طور مرتب از قدرت اراده‌ام استفاده کنم؟»

«بله. تصمیم بگیر کارهایی را که باید انجام دهی، با جدیت تمام انجام دهی و تسلیم وسوسه‌هایت نشوی. پیوسته با نیروی عادات بد و وسوسه‌های ضعیف بجنگ. به خودت فشار بیاور و تنها در عرض چند هفته می‌بینی که تغییرات زیادی را در زندگی‌ات پدید آورده‌ای.»

«آیا مانتراها در این راه کمکم می‌کنند؟»

«بله، حتماً. خودت را آن‌گونه که دوست داری، تصور کن و با تکرار مانتراهایی که به تو آموختم، حمایت بزرگی از خودت می‌کنی و می‌توانی یک زندگی منضبط و همان زندگی رؤیاهایت را بسازی. جان، فراموش نکن لازم نیست در یک روز دنیا را تغییر دهی. با گام‌های کوچک شروع کن. یک سفر هزاران کیلومتری با گام نخست شروع می‌شود. ما آهسته آهسته رشد می‌کنیم. تمرین دادن

خودت برای این که یک ساعت زودتر از خواب بیدار شوی و این عادت بسیار خوب را ادامه دهی، اعتماد به نفست را افزایش می‌دهد و در رسیدن به مراحل والای زندگی، الهام‌بخش تو خواهد بود.»

«ولی من ارتباط زیادی بین این‌ها نمی‌بینم.»

«پیروزی‌های کوچک، پیروزی‌های بزرگ را به ارمغان می‌آورند. باید از اهداف کوچک شروع کنی تا به اهداف بزرگ برسی. با عزمی راسخ و انجام کار ساده‌ای مانند زود از خواب بیدار شدن، لذت و خوشنودی آن را احساس خواهی کرد؛ تو هدفی برای خودت تعیین کرده‌ای و آن را محقق ساخته‌ای. این احساس خوبی دارد. مهم این است که هر دفعه هدف والاتری برای خودت تعیین کنی و همیشه استاندارد خودت را بالاتر ببری. این‌گونه کیفیت جادویی نیروی فزاینده‌ای را آزاد می‌کنی که به تو انگیزه می‌دهد تا به کشف نیروهای بی‌پایان خودت پردازی. آیا از اسکی کردن خوست می‌آید؟»

«من عاشق اسکی هستم. من و همسرم، گاهی بچه‌ها را به کوه می‌بریم. البته باید بگم زیاد نمی‌توانیم این کار را انجام دهیم، چون وقت زیادی نداریم و جنی از این بابت خوشحال نیست.»

«خوب تصور کن برای اسکی در بالای کوه هستی و آماده پرش هستی. در ابتدا سرعت تو کم است،

اما در کم‌تر از یک دقیقه سرعتت بسیار زیاد می‌شود. درسته؟»

«بله. من عاشق سرعت هستم!»

«چه چیزی باعث می‌شود این قدر سرعت بگیری؟»

با خنده گفتم: «چون بدنم به شکل آئرودینامیکی است!»

جولیان خندید و گفت: «جواب خوبی بود! اما جواب سؤال نیروی فزاینده است. این همان چیزی است که برای شکل دادن نظم و انضباط به آن نیاز داری. همان طور که قبلاً گفتم، با گام های کوچک شروع کن؛ می خواهی این گام کوچک، زودتر بیدار شدن، ورزش کردن شبانه یا خاموش کردن تلویزیون باشد. این پیروزی های کوچک، نیروی فزاینده ای را در تو به وجود می آورد و باعث می شود در راه رسیدن به حد اعلای خودت گام های بلندتری برداری. خیلی زود کارهایی را انجام می دهی که هیچ وقت به ذهنت خطور نمی کرد و از شهامت و انرژی برخوردار می شوی که تا پیش از آن نداشتی. جان، واقعاً روند خوشایندی است. آن کابل سیمی در داستان یوگی رامن، همیشه برایت یادآوری از قدرت اراده ات خواهد بود.»

درست وقت جولیان صحبت هایش را در مورد موضوع نظم و انضباط تمام کرد، متوجه شدم که نور خورشید به داخل اتاقم نفوذ کرده بود و تاریکی را از خانه ام بیرون می برد.

با خودم گفتم: «امروز یک روز عالی خواهد بود. اولین روز از باقیمانده روزهای زندگی ام.»

خلاصه فصل دهم در یک نگاه



سمبل

فضیلت

با نظم و انضباط زندگی کن

خرد

* با انجام مداوم اعمال شجاعانه، می‌توان نظم و انضباط را در خود شکل داد.

* هر چه بیش‌تر نظم و انضباط را تغذیه کنید، بزرگ‌تر و قوی‌تر می‌شود.

* قدرت اراده فضیلت اساسی برای داشتن یک زندگی کامل است.

تکنیک‌ها

* مانتراها و تصورات خلاقانه

* تمرین سکوت

نقل قول

اگر پیوسته به مبارزه علیه افکار ضعیف ادامه دهی، همان افکاری که آهسته آهسته و در طول سال‌ها به درون کاخ ذهنت رخنه کرده‌اند، در نهایت می‌بینی که دیگر چنین افکاری جایی در ذهنت ندارند.

فصل یازدهم: ارزشمندترین دارایی

زمانی که به درستی تنظیم شده باشد، مطمئن‌ترین نشانه از یک ذهن منضبط است.

سر آیزاک پیتمن^{۷۱}

جولیان پرسید: «جان، به نظرت چه چیزی در مورد زندگی خنده‌دار است؟»

«راستش نمی‌دونم. خودت بگو.»

«زمانی که افراد درمی‌یابند واقعاً به دنبال چه چیزی هستند و این که چگونه می‌توانند آن را به دست بیاورند، دیگر خیلی دیر شده است. ضرب‌المثلی زیبا می‌گوید: 'کاش در جوانی می‌دانستم و کاش در پیری می‌توانستم.'»

«آیا نماد آن کرومتر در داستان یوگی رامن به همین معناست؟»

«بله. آن کشتی‌گیر درشت‌هیکل داستان ما، که با کابلی سیمی بخش‌های شخصی بدنش را پوشانده بود، ناگهان ساعت کرومتر طلایی درخشانی را در آن باغ زیبا پیدا می‌کند.»

⁷¹ Sir Isaac Pitman

با خنده گفتم: «بله یادم است.» اما حالا می‌دانستم که داستان یوگی رامان مجموعه‌ای از نمادها برای آموزش جولیان بود تا با داستانی ساده اصول باستانی لازم برای داشتن یک زندگی روشنگرانه را به آسانی به خاطر داشته باشم. برداشت خودم را از داستان یوگی رامان به جولیان گفتم.

«آه، حس ششم یک وکیل. کاملاً درست فکر کردی. درک روش‌های آن استاد خردمند در ابتدا آسان نبودند. من نیز مانند تو در ابتدا سؤالات زیادی از آن خردمند می‌پرسیدم. اما باید بدانی که تمام هفت عنصر این داستان، از باغ گرفته تا کشتی گیر سومو و آن گل‌های رز زرد و مسیری پوشیده از الماس، همه یادآور خرد و دانشی هستند که در شیوانا آموختم. آن باغ من را روی افکار الهام‌بخش متمرکز نگاه می‌دارد؛ آن فانوس دریایی، داشتن هدفی مشخص در زندگی را به من یادآوری می‌کند؛ آن کشتی‌گیری سومو به من یادآوری می‌کند تا پیوسته به خودیابی و کشف توانایی‌های خودم بپردازم و آن کابل سیمی به من می‌گوید تا به دنبال شگفتی‌های نیروی اراده‌ام باشم. روزی نیست که به داستان یوگی رامان و عناصرها و اصول باستانی مهم نهفته در آن فکر نکنم.»

«خوب، حالا دقیقاً این کروномتر طلایی درخشان در این داستان نماد چیست؟»

«نمادی از مهم‌ترین دارایی بشر: زمان.»

«خوب پس آن وقت افکار مثبت و هدف‌گذاری و تسلط بر نفس چه؟ آیا آن‌ها مهم‌ترین نیستند؟»

«مواردی که نام بردی، همه بسیار مهم هستند، اما باید بدانی که آن‌ها بدون زمان هیچ معنایی ندارند. تقریباً شش ماه بعد از این که آن خلوتگاه زیبا در شیوانا به خانه موقت تبدیل شده بود، روزی وقتی در حال مطالعه بودم، یکی از آن خردمندان وارد کلبه من که پوشیده از گل رز بود، شد. نام آن خواهر خردمند دی ویا^{۷۲} بود. او واقعاً زنی زیبارو بود و موهای کاملاً سیاه او تا پایین کمرش آمده بود. با صدایی بسیار ملایم و لطیفی گفت که او جوان‌ترین فرد آن گروه بود. او همچنین گفت دلیل آمدنش به کلبه من این بوده که یوگی رامان به او گفته بود من بهترین مرید او بوده‌ام.»

دی ویا گفت: «شاید به خاطر تمام رنج‌هایی است که در گذشته کشیده‌ای که اکنون می‌توانی با آغوشی باز پذیرای خرد و دانش ما باشی. به عنوان جوان‌ترین عضو این گروه از من خواسته شده تا هدیه‌ای به تو بدهم.»

این هدیه‌ای از طرف تمام افراد این جاست و نشانه‌ای از احترام ما به کسی است که این راه طولانی را آمده تا روش زندگی ما را یاد بگیرد. تو هیچ‌وقت ما را قضاوت نکردی و روش‌ها و سنت‌های ما را مسخره نکردی. حالا اگرچه تصمیم گرفته‌ای بعد از چند هفته از پیش ما بروی، اما ما تو را عضوی از خودمان می‌دانیم. تا به حال سابقه نداشته هیچ غریبه‌ای چنین هدیه‌ای را از ما دریافت کند.»

⁷² Divea

با بی‌صبری پرسیدم: «آن هدیه چه بود؟»

جولیان پاسخ داد: «دی ویا از کیف پنبه‌ای خودش چیزی را بیرون آورد و به من داد؛ او آن هدیه را در پوششی خوشبو از چیزی مانند کاغذ قرار داده بود. هدیه‌ای که اصلاً انتظار دیدنش را در آن‌جا نداشتم؛ یک ساعت شنی کوچک که از شیشه‌ای زیبا و چوب صندل درست شده بود. دی ویا که متوجه شگفتی من شده بود، خیلی زود گفت: «تمام خردمندان این‌جا در کودکی چنین هدیه‌ای دریافت کرده‌اند. اگرچه ما دارایی زیادی نداریم و یک زندگی ساده و خالص داریم، اما بسیار برای زمان احترام قائل هستیم. این ساعت‌های شنی کوچک به ما یادآوری می‌کنند که ما انسان‌های فناپذیری هستیم.»

«جولیان، می‌خواهی بگویی که آن راهبان که در ارتفاعات هیمالیا زندگی می‌کنند، به گذر زمان اهمیت می‌دهند؟»

«بله. تمام آن خردمندان اهمیت زمان را درک کرده بودند. همه آن‌ها 'آگاهی از زمان' را در وجودشان پرورش داده بودند. آن‌جا بود که یاد گرفتم، زمان مانند دانه‌های شن از دستان ما می‌لغزد و هرگز نمی‌توان آن را بازگرداند. افرادی که از همان جوانی خردمندانه نهایت استفاده را از زمان می‌کنند، یک زندگی غنی، سازنده و رضایت‌بخش در انتظار آن‌ها خواهد بود. افرادی که هیچ‌وقت اصل مهم 'تسلط بر زمان' را که همانا 'تسلط بر زندگی' است، درک نکرده‌اند، هیچ‌وقت نسبت به توانایی‌های بشری خود، آگاهی پیدا نمی‌کنند. زمان یک ترازگر عالی است. انسان‌ها چه ثروتمند باشند چه فقیر، خواه در تگراس زندگی کنند و خواه در توکیو، همه آن‌ها در روز تنها

بیست و چهار ساعت وقت دارند. این شیوه استفاده از زمان است که باعث تمایز بین افراد بسیار موفق و افراد عادی می‌شود.»

«یادم است روزی پدرم گفت که افرادی که از همه سرشان شلوغ‌تر است، افرادی هستند که زمان خالی دارند. موافقی؟»

«بله. افرادی پُرمشغله و پُربازده، بسیار در بهره بردن از زمان، مؤثر عمل می‌کنند. مدیر زمان بسیار خوبی بودن، به این معنا نیست که معتاد به کار شوی. در واقع، تسلط بر زمان به تو اجازه می‌دهد تا کارهایی را که دوست داری انجام دهی. همان کارهایی که واقعاً برایت مهم و معنادار هستند. تسلط بر زمان در نهایت منجر به تسلط بر زندگی می‌شود. از زمان به خوبی محافظت کن. به یاد داشته باش که زمان یک منبع تجدیدنپذیر است. بگذار مثالی برایت بزنم. تصور کن امروز صبح دوشنبه است و برنامه تو پُر از انواع قرار ملاقات، جلسات و حضور در دادگاه است. به جای این که طبق معمول ساعت 6:30 صبح از خواب بیدار شوی و با سرعت یک فنجان قهوه بنوشی و با عجله به محل کار بروی و یک روز سراسر فشار و استرس را سپری کنی، تصور کن شب قبلش پانزده دقیقه وقت اختصاص دهی و فردایت را برنامه‌ریزی کنی. و اگر می‌خواهی مؤثرتر هم باشی، یک ساعت از روز جمعه را برای برنامه‌ریزی کل هفته‌ات اختصاص بده. در تقویم روزانه‌ات می‌توانی بنویسی با کدام یک از موکل‌هایت قرار ملاقات داری، چه زمانی را برای تحقیقات حقوقی خودت تعیین کرده‌ای و چه زمانی می‌توانی به تماس‌های تلفنی پاسخ دهی. از همه مهم‌تر می‌توانی اهداف شخصی، اجتماعی و معنوی خودت را در طول هفته برنامه‌ریزی کنی. این کار بسیار ساده، راز داشتن

یک زندگی متعادل است. با نوشتن تمام جنبه‌های حیاتی زندگی‌ات در یک دفترچه برنامه‌ریزی روزانه می‌توانی مطمئن شوی که زندگی‌ات معنا و آرامش پیدا خواهد کرد.»

«تکند می‌خواهی بگویی باید در وسط یک روز شلوغ کاری، زمانی را اختصاص دهم تا به پارکی بروم یا مثلاً مراقبه انجام دهم؟»

«دقیقاً. چرا فکر می‌کنی کارهایت باید دقیقاً شبیه افراد دیگر باشد؟ به دنبال زندگی و هدف خودت برو. چرا یک ساعت زودتر به سر کارت نمی‌روی تا بتوانی در یک صبح دل‌انگیز در پارک روبروی محل کارت پیاده‌روی کنی؟ چرا روزهای اول هفته، چند ساعت بیشتر کار نمی‌کنی تا روزهای آخر هفته وقت بیشتری را با خانواده‌ات سپری کنی؟ چرا دو روز در هفته در خانه کار نمی‌کنی تا ارتباط بیشتری با خانواده‌ات داشته باشی؟ تنها چیزی که از تو می‌خواهم، این است که زمانت را خلاقانه مدیریت کنی و برای هفته‌ای که در پیش رو داری، به دقت برنامه‌ریزی کنی. نظم و انضباط داشته باش تا زمانت را به خوبی روی اولویت‌های متمرکز کنی.»

مهم‌ترین دارایی زندگی‌ات را روی کم‌اهمیت‌ترین مسائل هدر نده. و به یاد داشته باش، اگر در برنامه‌ریزی شکست بخوری، برای شکست خوردن برنامه‌ریزی کرده‌ای. نه تنها قرار ملاقات‌هایت با دیگران، بلکه قرار ملاقات‌هایت با خودت را بنویس تا بدانی چه زمانی می‌توانی مطالعه کنی، استراحت کنی و یا نامه‌ای عاشقانه برای همسرت بنویسی. این گونه می‌توانی نهایت استفاده را از زمان داشته باشی. هرگز فراموش نکن که زمانی را که صرف غنی کردن ساعت

غیر کاری‌ات می‌کنی، هرگز به بطالت نرفته است. این کار ساده، تأثیر گذاری تو را در ساعات کاری به شکلی عالی افزایش می‌دهد.

یک بار برای همیشه این حقیقت را درک کن که تمام کارهایی که انجام می‌دهی، یک مجموعه کلی جدانشدنی را تشکیل می‌دهند. شیوه رفتار تو در منزل، روی شیوه رفتارت در محل کار تأثیر می‌گذارد. شیوه‌ای که در محل کار با مردم برخورد می‌کنی، روی رفتارت با خانواده و دوستان تأثیر می‌گذارد.»

«حرف‌هایت را قبول دارم جولیان. اما واقعاً وقتش را ندارم تا در وسط روز به خودم استراحتی بدهم. من اکثر روزها باید تا شب کار کنم. این روزها واقعاً سرم شلوغ است.» وقتی آن حرف‌ها را زدم، از تصور آن همه کار زیاد مور مور شدم.

«اما پُرمشغله بودن بهانه خوبی نیست. سؤال مهمی از تو دارم: چرا این قدر درگیر کار هستی؟ یکی از مهم‌ترین قوانینی که در شیوانا آموختیم، این بود که هشتاد درصد نتایج انسان در زندگی، از بیست درصد فعالیت‌هایش به دست می‌آیند. یوگی رامان نام این قانون را 'اصل باستانی بیست' نهاده بود.»

«می‌شود کمی واضح‌تر بگویی؟»

«بسیار خوب. بیا به همان مثال قبلی برگردیم. امروز روز اول هفته است و سرت بسیار شلوغ است. از اول صبح تا آخر شب مشغول انجام کارهای زیادی هستی؛ کارهایی مانند تلفنی صحبت کردن

با موکل‌هایت، نوشتن پیش‌نویس دفاعیات، خواندن داستان برای فرزند خردسالت و شطرنج بازی کردن با همسرت. قبول؟»

«آره.»

«اما از بین صدها کاری که در روز انجام می‌دهی، تنها بیست درصد آن‌ها نتایج واقعی و پایدار دارند. تنها بیست درصد آن‌ها روی کیفیت زندگی‌ات تأثیر می‌گذارند. آن کارها فعالیت‌های 'تأثیرگذار' تو محسوب می‌شوند. برای مثال، آیا ده سال بعد، واقعاً به شایعه‌هایی که با دوستانت در مورد آن‌ها حرف می‌زدید، اهمیتی می‌دهی؟ یا آن همه تلویزیون تماشا کردن به نظرت برای مهم خواهد بود؟»

«نه. فکر نمی‌کنم.»

«خوب پس مطمئنم تو هم موافقی که تنها برخی از کارها هستند که نتایج مهمی در زندگی‌ات خواهند داشت.»

«مثلاً اختصاص زمانی برای بهبود اطلاعات حقوقی‌ام، بهتر کردن رابطه‌ام با موکلان و اختصاص زمانی برای تبدیل شدن به وکیلی بهتر؟»

«بله. هم‌چنین اختصاص زمانی برای بهبود ارتباطات با همسر و فرزندان. زمانی را به ارتباط با طبیعت و نشان دادن احترام و سپاس‌گزاری از تمام داشته‌هایت اختصاص بده. زمانی را برای احیا کردن ذهن، جسم و روح اختصاص بده. این‌ها تنها بخشی از فعالیت‌های 'تأثیرگذار' هستند که

تو را قادر می‌سازند تا زندگی‌ای را که شایسته آن هستی طراحی کنی. زمانت را به کارهای مهم و تأثیرگذار زندگی‌ات اختصاص بده. *انسان‌هایی که به زندگی روشنگرانه دست یافته‌اند، همواره براساس اولویت‌های‌شان عمل می‌کنند. این راز تسلط بر زمان است.*»

«خدای من. تمام این نکات با ارزش را یوگی رامان به تو آموخته است؟»

«جان، من دانشجوی زندگی شده‌ام. یوگی رامان استاد بسیار خوب و الهام‌بخشی برای من بود و من هیچ‌وقت خوبی‌های او را فراموش نمی‌کنم. اما تمام درس‌هایی که از تجربیات گوناگون آموخته‌ام، اکنون مانند تکه‌های یک پازل کنار هم قرار گرفته‌اند تا سبک زندگی بهتری را به من نشان دهند. امیدوارم تو از اشتباهات قبلی من درس‌های زیادی بیاموزی. برخی افراد از اشتباهات دیگران یاد می‌گیرند. آن‌ها افراد خردمندی هستند. برخی از افراد باور دارند که درس‌های واقعی از تجارب شخصی به دست می‌آید. این افراد بی‌جهت دردها و استرس‌های زیادی را در زندگی‌های‌شان تحمل می‌کنند.»

به عنوان یک وکیل در سیمناهای مربوط به مدیریت زمان زیادی شرکت می‌کردم. با این حال، هیچ‌وقت در مورد فلسفه تسلط بر زمانی که جولیان از آن سخن می‌گفت، چیزی نشنیده بودم. مدیریت زمان چیزی نبود که تنها در محل کار روی آن تمرکز کرد و در سایر مواقع توجهی به آن نداشت. مدیریت زمان یک سیستم کامل و همه‌جانبه بود و اگر آن را به درستی اعمال می‌کردم، می‌توانستم تمام حوزه‌های زندگی‌ام را متعادل‌تر و کامل‌تر کنم. آموختم که با برنامه‌ریزی روزهایم

و اختصاص زمانی برای اطمینان از استفاده درست از زمان، می‌توانستم به بالاترین حد تأثیرگذاری خودم برسم و بسیار خوشحال‌تر می‌شدم.

« حالا به موضوع دیگری می‌رسیم. اجازه نده دیگران زمان را از تو بدزدند. مراقب دزدهای زمان باش. این‌ها افرادی هستند که همیشه وقتی با تو تماس می‌گیرند که بچه‌ها را خوابانده‌ای و روی صندلی مورد علاقه‌ات نشسته‌ای تا رمان مورد علاقه‌ات را بخوانی. این‌ها همان افرادی هستند که وقتی در وسط یک روز کاری بسیار شلوغ، چند دقیقه می‌خواهی استراحت کنی به اتاقت می‌آیند و حرف‌های بی‌اهمیت می‌زنند. آیا این شرایط برایت آشنا هستند؟ »

« کاملاً. فکر می‌کنم همیشه بیش از اندازه مؤدب بوده‌ام و هیچ‌وقت از آن‌ها نخواسته‌ام از اتاقت بیرون بروند یا این‌که بخواهم در اتاقت بسته نگاه دارم. »

« باید نسبت به زمان بی‌رحم باشی. نه گفتن را یاد بگیر. شهادت نه گفتن به مسائل بی‌اهمیت و کوچک‌زدگی‌ات، شهادت بله گفتن به مسائل مهم را به تو می‌دهد. وقتی می‌خواهی برای چند ساعت روی پرونده مهمی کار کنی، در اتاقت را قفل کن. حرف‌هایم را فراموش نکن. هر وقت و هر زمانی تلفنت زنگ خورد، آن را جواب نده. تلفن برای راحتی تو در آن‌جا قرار دارد، نه برای راحتی دیگران و مزاحمت تو. اگر مردم بدانند که ارزش زمان را می‌دانی، احترام بسیار بیشتری برای تو قائل می‌شوند. آن‌ها می‌دانند زمان تو با ارزش است و به آن احترام می‌گذارند. »

«جولیان توصیه‌ای در مورد تعلل کردن و پشت گوش انداختن‌های من نداری؟ من اغلب انجام کارهایی را که دوست ندارم، به تعویق می‌اندازم و کارهای نه چندان مهمی مانند خواندن پیام‌ها یا ورق زدن مجلات حقوقی می‌پردازم. آیا به نظرت زمانم را می‌کشم و آن را بیهوده هدر می‌دهم؟»

«کُشتن زمان استعاره مناسبی نیست. این حقیقت است که طبیعت انسان، انجام کارهای خوب و اجتناب از کارهای بد است، اما همان‌طور که قبلاً گفتم، موفق‌ترین افراد دنیا آن‌هایی هستند که عادت انجام کارهایی را در خودشان پرورش داده‌اند که افراد عادی حاضر به انجام آن کارها نیستند. این افراد موفق، آن کارها را حتی اگر برخلاف میل‌شان باشد انجام می‌دهند.»

چند لحظه‌ای به فلسفه مهمی که جولیان درباره‌اش حرف می‌زد، فکر کردم.

جولیان متوجه نگرانی من شد و گفت: «یوگی رامان باور داشت آن‌هایی ارباب و مسلط بر زندگی خود می‌شوند که یک زندگی ساده داشته باشند. یک آهنگ زندگی عجولانه و دیوانه‌وار، هدف مطلوبی نیست. اگرچه یوگی رامان کاملاً معتقد بود تنها افرادی می‌توانند به خوشبختی دائمی برسند که مؤثر باشند و اهداف مشخصی در زندگی داشته باشند، اما در عین حال برای داشتن یک زندگی غنی از موفقیت لازم نیست آرامش ذهنی را قربانی کرد. این همان چیزی بود که مرا شیفته خرد و دانش یوگی رامان کرد. می‌توانستم فرد مؤثری باشم و در عین حال به اهداف معنوی خودم برسم.»

سعی کردم خودم را بیش‌تر برای جولیان آشکار کنم: «تو همیشه با من صادق بوده‌ای و من هم با تو صادق و روراست خواهم بود. من نمی‌خواهم شغل، خانه و ماشینم را رها کنم تا خوشحال‌تر و

راضی‌تر باشم. من از وسایل و دارایی‌هایی که با زحمت به دست آورده‌ام، بسیار راضی‌ام. این‌ها پاداش من برای سال‌ها کار و تلاش است. اما باید بگویم واقعاً احساس تهی بودن می‌کنم. پیش‌تر از رؤیاهایی که در دوران تحصیل در دانشکده حقوق داشتم برایم گفتم. می‌دانم که می‌توانم بسیار زندگی بهتر و مؤثرتری داشته باشم. می‌دانی که تقریباً چهل سالم شده، ولی هنوز نتوانسته‌ام به گراند کانیون^{۷۳} یا برج ایفل بروم. هیچ‌وقت به بیابان نرفته‌ام و هرگز در یک روز تابستانی مطبوع در دریاچه‌ای زیبا قایق‌سواری نکرده‌ام. حتی یادم نیست آخرین بار کی بود که پس از بارش برف، یک پیاده‌روی طولانی برای لذت بردن از احساس خاص آن لحظه را داشتم.»

جولیان با مهربانی گفت: «خوب پس زندگی‌ات را ساده کن. تمرین سادگی را به تمام ابعاد دنیایت وارد کن. اگر این کار را انجام دهی، زمان بیشتری برای لذت بردن از شگفتی‌های زندگی خواهی داشت. یکی از غم‌انگیزترین چیزهایی که انسان‌ها انجام می‌دهند، به تأخیر انداختن است. افراد بسیار زیادی همواره رؤیای باغی جادویی پُر از گل رز را در سر دارند، در حالی که نمی‌توانند از باغچه‌ی کوچک حیاط پشتی خودشان لذت ببرند. واقعاً تأسف بار است.»

جولیان نکته مهم دیگری در مورد بحث زمان داشت.

⁷³ Grand Canyon

«جان، شاید مهم‌ترین چیز این باشد که به گونه‌ای زندگی نکنی که انگار پانصد سال عمر خواهی کرد. وقتی "دی ویا" آن ساعت شنی کوچک را برایم آورد، توصیه‌ای به من کرد که هرگز فراموش نمی‌کنم.»

«چه توصیه‌ای؟»

«او به من گفت بهترین زمان برای کاشتن یک درخت، چهل سال قبل بوده است. بهترین زمان دوم امروز است. حتی یک دقیقه از روزت را هدر نده. طوری زندگی کن که انگار امروز آخرین روز زندگی‌ات است. تو باید ذهنیت بستر مرگ را داشته باشی.»

بسیار تعجب کردم و گفتم: «منظورت چیه جولیان؟»

«این دیدگاه، نمونه‌ای جدید و قوی‌تر برای دیدن زندگی است. دیدگاهی که به تو می‌گوید شاید امروز آخرین روز زندگی تو باشد و باید نهایت تلاش خودت را بکنی و از آن روز لذت ببری.»

«این یک نگرش بیمارگونه و ترسناک نیست؟ چنین تفکری باعث می‌شود درباره مرگ فکر کنم.»

«در واقع این یک فلسفه در مورد زندگی است. وقتی چنین ذهنیتی داشته باشی، طوری زندگی خواهی کرد که شاید فردایی در کار نباشد. تصور کن هر روز صبح از خواب بیدار می‌شوی و از خودت این سؤال ساده را می‌پرسی: 'اگر امروز آخرین روز زندگی‌ام باشد، چه کارهایی انجام می‌دهم؟' سپس به طرز رفتار به خانواده، دوستان و حتی غریبه‌ها فکر کن. تصور کن چقدر خوشایند خواهد بود، اگر تمام دقائق آن روز را با نهایت تلاش و هیجان سپری کنی.»

همین سؤال ساده می‌تواند زندگی تو را متحول کند. روزهایت پُر انرژی‌تر می‌شوند و روحیه و اشتیاق لازم برای انجام هرکاری را خواهی داشت. روی مهم‌ترین مسائل زندگی متمرکز می‌شوی؛ همان کارهایی که همیشه در مورد انجام آن‌ها تعلل کرده‌ای؛ دیگر وقتت را برای کارهای بی‌اهمیتی هدر نمی‌دهی؛ کارهای بی‌ارزشی که تو را به سوی باتلاقی از بی‌نظمی‌ها و آشوب‌ها می‌رساند. خودت را تحت فشار قرار بده تا بیش‌تر انجام بدی و بیش‌تر تجربه کنی. انرژی‌ات را کنترل کن تا رؤیاهایت را گسترش دهی. بله رؤیاهایت را گسترش بده. وقتی در قلعه ذهنت چنین توانایی‌های داری، هرگز به یک زندگی معمولی بسنده نکن. وارد قلمرو بزرگی خودت شو. این حق تو از زمان تولد است!»

«جولیان، حرف‌های امیدوارکننده‌ای می‌زنی.»

«بیش‌تر برایت می‌گویم. درمانی راحت برای باطل کردن طلسم ناامیدی وجود دارد. ناامیدی مرضی است که مانند طاعون افراد زیادی را به ستوه آورده است.»

با لحنی آرام گفتم: «دوست دارم بدانم چه درمانی؟»

«بسیار خوب. به گونه‌ای رفتار کن که انگار شکست خوردن غیرممکن است و همیشه موفق می‌شوی. تمام افکار مربوط به موفق نشدن و نرسیدن به اهداف را پاک کن. خواه آن اهداف مالی باشند و خواه معنوی. شجاع باش و هیچ محدودیتی برای قوه تخیلت قائل نشو. هرگز زندانی گذشته نباش. معمار آینده خودت باش و دیگر هرگز شبیه گذشته نخواهی بود.»

صبح شده بود و هوا کاملاً روشن شده. جولیان که انگار سن و سال برایش معنایی نداشت، اولین نشانه‌های خستگی بر صورتش ظاهر شد. او آن شب، دانش زیادی را با مریدی مشتاق سهیم شده بود. از توانایی، انرژی و اشتیاق بی‌پایان جولیان متعجب شده بودم. او به تمام گفته‌های خودش عمل کرده بود. با صدایی آرام گفت: «به پایان داستان یوگی رامان نزدیک می‌شویم و کم‌کم باید از پیشت بروم. کارهای زیادی دارم که باید انجام دهم و باید با افراد زیادی حرف بزنم.»

کنجکاو شده بودم و پرسیدم: «آیا به شرکای سابق می‌گویی که به خانه برگشته‌ای؟»
«فکر نمی‌کنم. من انسان کاملاً متفاوتی شده‌ام. دیگر آن جولیان منتل سابق نیستم. دیگر آن افکار گذشته را ندارم، آن لباس‌های قدیمی را نمی‌پوشم و سبک زندگی‌ام عوض شده است. من کاملاً نسبت به گذشته تغییر کرده‌ام. آن‌ها جولیان منتل جدید را قبول نمی‌کنند.»
او را تصور کردم که با آن پوشش خاص وارد ماشین فراری قرمز سابق خود می‌شود و از این تصور خنده‌ام گرفت. گفتم: «کاملاً موافقم. تو واقعاً به انسان جدیدی تبدیل شده‌ای.»
«شاید بهتر است بگویی تو به وجود جدیدی تبدیل شده‌ای.»

«مگر این‌ها با هم تفاوت دارند؟»

«یک ضرب‌المثل قدیمی هندی می‌گوید: 'ما موجوداتی انسانی نیستیم که یک تجربه معنوی داشته باشیم. ما موجوداتی معنوی هستیم که یک تجربه انسانی داریم.' حالا از نقش خودم در

عالم هستی آگاه هستم. می‌دانم کی هستم. من دیگر در دنیا نیستم. دنیای در وجود من قرار دارد.»

با صداقت کامل گفتم: «اصلاً نمی‌فهمم چه می‌گویی. باید کمی به حرف‌هایت فکر کنم.»

«می‌دانم. حق داری. زمانی فرا می‌رسد که تو متوجه منظور من خواهی شد. اگر اصول و تکنیک‌هایی را که با تو سهیم شده‌ام به دقت انجام دهی، بی‌شک در مسیر رسیدن به روشنگری به پیش خواهی رفت. آن زمان در هنر تسلط بر خودت استاد می‌شوی و در نهایت زندگی خودت را درک خواهی کرد؛ نقطه‌ای ریز روی بوم ابدیت. خودت را خواهی شناخت و هدف نهایی زندگی‌ات را درک می‌کنی.»

«هدف نهایی زندگی؟»

«بله. هدف نهایی زندگی خدمت کردن است. مهم نیست خانه‌ات چقدر بزرگ باشد و کدام ماشین گرانقیمت را سوار می‌شوی. تنها چیزی که در پایان زندگی با خودت می‌بری، وجدان تو است. به ندای وجدانت گوش کن. بگذار راهنمای تو باشد. وجدان تو می‌داند کدام کار درست است و به تو می‌گوید هدف نهایی تو در زندگی خدمت صادقانه به هر شکلی که می‌توانی است. این چیزی است که از تجربیات و درس‌های زندگی آموخته‌ام. باید با افراد زیاد دیگری دیدار کنم و مأموریت خودم را انجام دهم. مأموریت من رساندن دانش و خرد خردمندان شیوانا به گوش تمام افراد نیازمند این خرد است. این هدف زندگی من است.»

آتش دانش، روح جولیان را شعله‌ور ساخته بود و این حتی برای یک روح معمولی مانند من هم کاملاً مشخص بود. جولیان اشتیاق بسیار زیادی داشت و با حرارت خاصی در مورد دانش خودش سخن می‌گفت و آثار آن حتی در جسم او نیز مشهود بود. تحول او از یک وکیل پیر و ضعیف به جوانی خوش‌قیافه با تغییر رژیم غذایی یا چند تکنیک ساده و سریع به دست نیامده بود. نه اصلاً این‌طور نبود. او در آن ارتفاعات جادویی، نوش دارویی بسیار عمیق پیدا کرده بود. او از رازی مطلع شده بود که انسان‌ها مدت‌ها به دنبال آن می‌گشتند. رازی مهم‌تر از راز جوانی، تکامل و حتی خوشحالی. جولیان راز وجود خودش را کشف کرده بود.

خلاصه فصل یازدهم در یک نگاه



سمبل

برای زمان احترام قائل شوید

فضیلت

* زمان ارزشمندترین دارایی شما است و اگر آن را از دست بدهید،
نمی‌توانید آن را برگردانید.

* روی اولویت‌های زندگی متمرکز شوید و تعادل را در زندگی‌تان
حفظ کنید.

خرد

* قانون باستانی بیست

* شهامت نه گفتن

* ذهنیت بستر مرگ

تکنیک‌ها

زمان مانند دانه‌های شن از دستان ما می‌لغزد و هرگز
نمی‌توان آن را بازگرداند. افرادی که از همان جوانی،
خردمندانه نهایت استفاده را از زمان می‌کنند، یک زندگی
غنی، سازنده و رضایت‌بخش در انتظار آن‌ها خواهد بود.

نقل قول

فصل دوازدهم: هدف نهایی زندگی

هر آن چه زندگی می‌کند، به تنهایی و صرفاً برای خود زندگی نمی‌کند.

ویلیام بلیک^{۷۴}

«خردمندان شیوانا، نه تنها جزو شاداب‌ترین بلکه بدون شک جزو مهربان‌ترین افرادی بودند که تا به حال با آن‌ها دیدار داشته‌ام. یوگی رامان به من گفت که در دوران کودکی و زمانی که می‌خواست بخوابد، پدرش به آرامی وارد کلبه پوشیده از گل رز او می‌شد و از او می‌پرسید در آن روز چه کار خوبی انجام داده بود. شاید باور نکنی، اما اگر او می‌گفت که در آن روز هیچ کار خوبی انجام نداده است، پدرش از او می‌خواست تا از جایش بلند شود و قبل از این که بخوابد، حتماً کار خوبی انجام دهد.

یکی از مهم‌ترین فضیلت‌ها برای داشتن یک زندگی روشنگرانه این است: در پایان، صرف نظر از دستاوردهایت، صرف نظر از تمام خانه‌های ییلاقی که داری و صرف نظر از تمام ماشین‌هایت، کیفیت زندگی‌ات بر اساس کیفیت کمک و خدمتت به دیگران تعیین می‌شود.»

⁷⁴ William Blake

«آیا این چیزی که می‌گویی ارتباطی با گل‌های رز زرد رنگ در داستان یوگی رامان دارد؟»

«البته. آن گل‌ها برای تو یادآور یک ضرب‌المثل چینی باستانی خواهند بود که می‌گوید: 'کسی

که گل رزی به شما داده است، همواره رایحه‌ای دل‌انگیز روی دستش باقی می‌ماند.'»

مفهوم آن مشخص است. اگر تلاش کنی تا زندگی دیگران را بهبود بخشی، به طور غیرمستقیم سطح

زندگی خودت را بالا می‌بری. وقتی تلاش می‌کنی تا هر روز کارهای خوبی انجام دهی، زندگی‌ات

غنی‌تر و پرمعناتر می‌شود. برای پرورش تقدس و پاکی در تمام روزهایت، از هر راهی که می‌توانی

به دیگران خدمت کن.»

«می‌خواهی بگویی کارهای خیرخواهانه و داوطلبانه انجام دهم؟»

«این می‌تواند نقطه شروع بسیار خوبی باشد. اما چیزی که می‌خواهم بگویم، بسیار فلسفی‌تر است.

به تو پیشنهاد می‌کنم تا //گویی جدید از نقش خودت در این دنیا را تعیین کنی.»

«جولیان متوجه حرف‌هایت نمی‌شوم. منظور از الگو چیست؟ واقعاً درک نمی‌کنم.»

«یک الگو راهی برای نگاه کردن به شرایط یا زندگی در حالت کلی است. برخی از افراد نیمه خالی

لیوان را می‌بینند و برخی از افراد که خوش‌بین هستند، نیمه پر آن را می‌بینند. آن‌ها یک وضعیت

مشابه را به شکلی متفاوت تفسیر می‌کنند، زیرا الگویی متفاوت اتخاذ کرده‌اند. یک الگو مانند لنزی

است که رویدادهای درونی و بیرونی زندگی‌ات را با آن می‌بینی.»

«خوب پس وقتی می‌گویی باید الگویی جدید داشته باشم، منظورت این است دیدگاه و نگرشم را

تغییر دهم؟»

«تقریباً. برای این که کیفیت زندگی‌ات واقعاً تغییر کند، باید دیدگاهی جدید از دلیل حضورت در

این دنیا را پرورش دهی. باید درک کنی همان‌طور که وقتی به دنیا آمدی چیزی همراه خودت

نداشتی، وقتی از این دنیا هم بروی، چیزی با خودت نخواهی برد. بنابراین، تنها یک دلیل برای

حضورت در این دنیا وجود دارد.»

«چه دلیلی؟»

«این که به شیوه‌ای پُر معنا برای کمک و خدمت به دیگران تلاش کنی. جان، من نمی‌گویم باید از

ماشین، خانه و چیزهای دیگر بگذری و یا این که از حرفه و کالت دست بکشی و تمام زندگی‌ات

را وقف انسان‌های محروم کنی. نه، منظورم این نیست. البته اخیراً افرادی را دیده‌ام که با رضایت

کامل چنین راهی را در پیش گرفته‌اند. جان، دنیای ما در میان تغییر بزرگی قرار دارد. امروز مردم

به جای پول بیش‌تر، به دنبال معنا هستند. وکلایی که قبلاً از روی اندازه جیب موکلان‌شان، آن‌ها را

قضاوت می‌کردند، امروزه آن‌ها را بر اساس تعهدشان نسبت به دیگران و بر اساس بزرگی قلب‌شان

می‌سنجند. معلمان از شغل‌های خود خارج می‌شوند تا در مکان‌های درگیر جنگ، کودکانِ نیازمند

دانش را با علم و معرفت خود تغذیه کنند. مردم ندای تغییر را شنیده‌اند. آن‌ها می‌دانند که بی‌دلیل

به این دنیا نیامده‌اند و توانایی‌هایی دارند تا بتوانند هدف نهایی زندگی خودشان را به سرانجام

برسانند.»

«خوب انسان چگونه می‌تواند به این هدف برسد؟»

«من صرفاً از تو می‌خواهم تغییر دنیای درونت، اولییتی برای تو باشد؛ از تو می‌خواهم تا خودت را صرفاً به عنوان یک انسان جدا نبینی؛ از تو می‌خواهم خودت را بخشی از یک مجموعه کلی در نظر بگیری. باید درک کنی که برترین کاری که می‌توانی انجام دهی، خدمت به دیگران است. خردمندان شرق، آن را روند 'رها شدن از زنجیرهای وجودی' می‌نامند. این یعنی باید روی اهداف بسیار مهم و والا تمرکز کرد.

می‌توانی بیش‌تر به دیگران خدمت کنی. شاید این خدمت به معنای وقت و انرژی بیش‌تری برای سایر افراد گذاشتن باشد؛ زمان و انرژی مهم‌ترین منابع تو هستند. شاید بخواهی یک سال از کار مرخصی بگیری تا بتوانی به فقرا کمک کنی؛ یا شاید خدمت به دیگران به این معنا باشد که در ترافیکی سنگین، وقتی عجله‌ای نداری، به سایر اتومبیل‌ها اجازه دهی تا از تو جلو بزنند. شاید به نظرت کلیشه‌ای باشد، اما اطمینان دارم وقتی تصمیم بگیری تا دنیا را به مکان بهتری تبدیل کنی، زندگی‌ات وارد بُعدی جادویی می‌شود. یوگی رامان می‌گفت وقتی به دنیا می‌آییم، گریه می‌کنیم، در حالی که دنیا در حال خندیدن است. او باور داشت باید به گونه‌ای زندگی کنیم که وقتی از دنیا می‌رویم، دنیا گریه کند، در حالی که ما خندان می‌رویم.»

می‌دانستم جولیان نکته مهمی را می‌خواست به من بیاموزد. یکی از مشکلاتی که با حرفه وکالت داشتم، این بود که به نظرم آن‌طور که در توانم بود، نمی‌توانستم به دنیا خدمت کنم. بله، من پرونده‌هایی را به سرانجام رسانده بودم و نتایج خوبی هم به دست آورده بودم، اما در حقیقت

وکالت برای من بیش تر حالتی تجاری پیدا کرده بود تا این که کاری باشد که آن را با عشق و علاقه انجام دهم. من هم مانند بسیاری از دانشجویان هم دوره ی خودم، فرد بسیار آرمان گرایی بودم. وقتی در خوابگاه بودیم و پیتزا می خوردیم، برنامه ریزی می کردیم تا دنیا را تغییر دهیم. تقریباً بیست سال از آن زمان گذشته بود و نیاز آتشین من برای حمایت از افراد، به نیاز شدید من برای پرداخت رهن و پس انداز پول بیش تری برای دوران بازنشستگی تبدیل شده بود. بعد از سال ها، برای اولین بار متوجه شدم فرد متوسطی شده ام که در منطقه امن خودم قرار گرفته بودم. همان منطقه امنی که من را در برابر جامعه محافظت می کرد و به آن منطقه عادت کرده بودم.

جولیان گفت: «بگذار یک داستان قدیمی را برایت تعریف کنم که می دانم برایت جالب و مفید خواهد بود: روزی روزگاری پیرزن ناتوانی زندگی می کرد که شوهر مهربانش فوت کرده بود. او تصمیم گرفت پیش پسر و عروسش برود و با آن ها زندگی کند. با گذشت زمان، بینایی و شنوایی پیرزن بد و بدتر شد. گاهی دست هایش چنان می لرزیدند که غذای درون بشقابش روی زمین می ریخت. پسر و عروس پیرزن دیگر تحمل این وضعیت را نداشتند و دیگر کلافه شده بودند. آن ها میز کوچکی را در کنار قفسه جاروها برای او گذاشته بودند و پیرزن مجبور بود به تنهایی غذا بخورد. پیرزن بینوا هر موقع غذا می خورد، چشم هایش پُر از اشک می شد، اما آن ها هیچ وقت با او حرف نمی زدند، مگر این که به خاطر انداختن قاشق و چنگال روی زمین سرش داد بکشند. روزی دقیقاً قبل از صرف شام، دختر کوچک آن ها با وسایل خانه سازی بازی می کرد. پدرش از او پرسید: 'دخترم چه کار می کنی؟' دخترک جواب داد: 'برای تو و مامان یک میز کوچک درست می کنم تا

وقتی بزرگ شدم، شما هم به تنهایی روی آن غذا بخورید. 'پدر و مادر او کاملاً شوکه شده بودند. آن‌ها غرق در سکوتی بودند که گویی تا ابد برایش باقی می‌ماند. سپس هر دو گریه کردند. در آن لحظه متوجه کار ناشایست خود شدند و فهمیدند چقدر آن پیرزن را ناراحت کرده‌اند. از آن شب به بعد دوباره پیرزن با آن‌ها روی یک میز غذا می‌خورد و وقتی کمی از غذای او روی زمین می‌ریخت، دیگر کسی ناراحت نمی‌شد.

در این داستان، پسر و همسرش افراد بدی نبودند. آن‌ها تنها به جرقه‌ای از آگاهی نیاز داشتند تا شمع ترحم و مهربانی را در وجود آن‌ها روشن کند. مهربانی و انجام کارهای خوب، باعث غنی‌تر شدن زندگی انسان‌ها می‌شود. هر روز صبح، به کارهای خوبی فکر کن که در آن روز می‌توانی برای دیگران انجام دهی. به کسانی که اصلاً انتظارش را ندارند، جملاتی محبت‌آمیز بگو. با دوستانت که به تو نیاز دارند، رفتار مهربانانه‌ای داشته باش و به آن‌ها کمک کن. به نشانه علاقه و احترام برای اعضای خانواده‌ات، هدایایی بخر و این‌گونه یک زندگی خارق‌العاده خواهی داشت. سعی کن همواره دوستان خوبی داشته باشی. فردی که در این دنیا سه دوست صمیمی و واقعی داشته باشد، بسیار خوشحال است.»

سرم را به نشانه تأیید تکان دادم.

«دوستان، شیرینی، شیفگی و زیبایی به زندگی تو می‌بخشند. کم‌تر تجربه‌ای در این دنیا است که مانند خندیدن از ته دل با یک دوست قدیمی، تو را شاداب کند. دوستان واقعی تو را متواضع نگاه می‌دارند و وقتی حالت خوش نیست، تو را می‌خندانند. وقتی در زندگی با مشکلاتی روبرو می‌شوی

و شرایط برای سخت می‌شود، دوستان آماده کمک به تو هستند. منم در گذشته، زمانی برای دوستانم نداشتم و امروز به جز تو هیچ دوستی ندارم. من دوستی ندارم که مدت زیادی با او راحت حرف بزنم و وقتی یک کتاب بسیار زیبا را مطالعه کرده‌ام و واقعاً روی من تأثیر گذاشته است، کسی را ندارم تا درباره‌ی افکارم با او حرف بزنم. وقتی در یک روز پاییزی، نور خورشید گرمابخش قلبم است و وجودم را پُر از زیبایی می‌کند، کسی را ندارم که با او راحت و روراست حرف بزنم.»

خودش را کنترل کرد و ادامه داد: «اما من زمانی برای تأسف خوردن ندارم. من از استادانم در شیوانا یاد گرفته‌ام که 'هر سحرگاه، روز جدیدی برای یک انسان روشنگر است.'»

همیشه جولیان را مانند یک قهرمان و گلا دیاتور حقوقی تصور می‌کردم که با نهایت قدرت و مانند یک قهرمان، هنرهای رزمی رقیب خود را در بحث‌های حقوقی شکست می‌دهد. اما الان کسی را روبروی خودم می‌دیدم که بسیار متحول شده بود. جولیان حالا فردی نجیب، آرام و صلح‌جو بود. او از شخصیت جدید خود و از نقشی که در صحنه روزگار بازی می‌کرد، احساس رضایت داشت. برخلاف تمام افرادی که تا آن زمان دیده بودم، جولیان درد و رنج گذشته را مانند معمولی پیر و خردمند می‌دید و همزمان زندگی را بسیار گسترده‌تر از مجموعه کل وقایع گذشته خود می‌دانست. چشمان جولیان می‌درخشیدند و انتظار آینده‌ای روشن را داشتند. حس رضایت او از جهان و شگفتی‌هایش، تمام وجود من را فرا گرفته بود و من نیز شور و شوقی زیاد برای زندگی کردن پیدا کرده بودم.

به نظر می‌رسید که جولیان منتل، آن وکیل سرسخت و باهوش سابق، از یک انسان که به زندگی دیگران اهمیتی نمی‌داد، به انسانی معنوی تبدیل شده بود و هدف زندگی او خدمت به دیگران شده بود. شاید این همان راهی بود که من نیز باید طی می‌کردم.

خلاصه فصل دوازدهم در یک نگاه



سمبل

فضیلت

با اشتیاق و تواضع به دیگران خدمت کنید

* کیفیت زندگی شما در نهایت به کیفیت کمک و خدمت‌های‌تان در این دنیا باز می‌گردد.

* برای این که تقدس را وارد زندگی‌تان کنید، هر روز به دیگران خدمت کنید.

* با ارتقاء بخشیدن و بهتر کردن زندگی دیگران، زندگی خودتان را

* هر روز اعمال خوب و نیکوکارانه انجام دهید.

* به کسانی که از شما کمک می‌خواهند، کمک کنید.

* راویط غنی‌تری را پرورش دهید.

شرافتمندانه‌ترین کاری که می‌توانید انجام دهید، کمک کردن به دیگران است. روی هدف والای خودتان متمرکز شوید.

نقل قول

خرد

تکنیک‌ها

فصل سیزدهم: اصلی جاودان برای سعادت همیشگی

وقتی شگفتی غروب آفتاب یا زیبایی ماه را ستایش می‌کنم، روح من در پرستش

خالق گسترده می‌شود.

مهاتما گاندی

دوازده ساعت از حضور جولیان در منزل می‌گذشت و او از خردی که در شیوانا آموخته بود، برایم توضیح می‌داد. آن دوازده ساعت بی‌شک مهم‌ترین ساعات زندگی من بودند. در یک آن احساس هیجان، انگیزه و احساس آزادی می‌کردم.

جولیان با داستان یوگی رامان و فضیلت‌هایی که در آن نهفته بود، به طور اساسی نگرش من را نسبت به زندگی تغییر داده بود. متوجه شدم که تا پیش از آن، حتی توانایی‌های خودم را کشف نکرده بودم. من هر روز آن هدایا و توانایی‌ها را هدر می‌دادم.

خرد جولیان به من این شانس را می‌داد تا جراحتهایی را مداوا کنم که مانع داشتن زندگی شاد، پُرانرژی و کاملی می‌شدند که شایسته آن بودم. واقعاً تحت تأثیر قرار گرفته بودم.

جولیان عذرخواهی کرد و گفت: «دیگر کم کم باید از پیشت بروم. تو تعهداتی داری که باید

انجام دهی و من نیز کارهایی دارم که باید انجام دهم.»

«من کاری مهم‌تر از گوش دادن به صحبت‌های تو ندارم.»

با خنده‌ای گفت: «اما من کارهای مهمی دارم! اما قبل از این که از این‌جا بروم، باید در مورد

آخرین عنصر داستان یوگی رامن حرف بزنیم. حتماً یادت است که آن کشتی‌گیر سومو که

تنها یک کابل سیمی، بخش‌های شخصی بدنش را پوشانده بود، از فانوس دریایی بیرون آمد و

وارد باغ زیبایی شد و در آن‌جا یک کرومومتر طلایی درخشان پیدا کرد. بعد از آن که بیهوش

شد و داشت می‌مُرد، وقتی رایحه خوش گل‌های رز به مشامش رسید، ناگهان هشیاری خودش

را به دست آورد. او سپس با خوشحالی بلند شد و از دیدن مسیری مارپیچی پوشیده از میلیون‌ها

الماس کوچک شگفت‌زده شد.

او قدم در آن مسیر گذاشت و با این کار تا آخر عمر با خوشحالی زندگی کرد.»

خندیدم و گفتم: «البته که با خوشحالی زندگی کرد.»

«داستان یوگی رامن خیالی بود، اما می‌دانم تو هم درک کرده‌ای که داستان هدفمندی بود و

اصولی که در آن قرار دارند، نه تنها قدرتمند بلکه کاملاً عملی هستند.»

«همین طور است.»

«آن مسیر پوشیده از الماس، یادآوری از آخرین خصلت برای داشتن یک زندگی خردمندانه است. با اعمال و وارد کردن این اصل در کارهای روزمره‌ات، زندگی‌ات را به گونه‌ای غنی می‌کنی که توصیف آن سخت خواهد بود. تو زیبایی را در ساده‌ترین چیزها خواهی دید و با شور و هیجانی که شایسته آن هستی، زندگی خواهی کرد. و اگر به قولت عمل کنی و این خرد و دانش را با دیگران سهیم شوی، به آن‌ها هم اجازه می‌دهی تا از حالت عادی خارج شوند و وارد قلمرو خارق‌العاده شوند.»

«آیا یاد گرفتن این اصل، به زمان زیادی نیاز دارد؟»

«درک این اصل بسیار راحت است. اما یاد گرفتن نحوه اعمال مؤثر آن در تمام لحظات زندگی‌ات، به چند هفته تمرین مستمر نیاز دارد.»

«بسیار خوب. زود باش بگو این اصل در چه موردی است؟»

«اصل هفتم و آخرین خصلت در مورد زندگی است. خردمندان شیوانا باور داشتند که یک زندگی شاد و پُر از کامیابی، تنها از طریق روندی حاصل می‌شود که آن‌ها آن را «زندگی در لحظه» می‌نامیدند. آن‌ها می‌گفتند انسان باید در لحظه زندگی کند و باور داشتند که گذشته دیگر باز نمی‌گردد و آینده خورشیدی دوردست در افق تصورات شماست. مهم‌ترین لحظه همین الان است. یاد بگیر در لحظه زندگی کنی و کاملاً از آن لذت ببری.»

«جولیان کاملاً می‌فهمم چه می‌گویی. به نظر می‌رسد که من بیش‌تر روز خودم را برای اتفاقات گذشته ناراحت می‌کنم؛ اتفاقاتی که دیگر قدرتی برای تغییر آن‌ها ندارم و هم‌چنین نگرانی‌هایی در مورد آینده دارم؛ نگرانی‌هایی که هیچ‌وقت به واقعیت نمی‌پیوندند. میلیون‌ها فکر و نگرانی همیشه در ذهنم حضور دارند و من را به میلیون‌ها جهت می‌برند. درمانده شده‌ام.»

«چرا؟»

«واقعاً من را خسته می‌کنند. فکر می‌کنم آرامش ذهنی ندارم. با این وجود، زمان‌هایی هم بوده که ذهنم کاملاً روی موضوعی متمرکز بوده است. اغلب وقتی چنین اتفاقی می‌افتد که خیلی زود باید به یک دعوی حقوقی رسیدگی کنم و نمی‌توانم به چیز دیگری فکر کنم. هم‌چنین وقتی با بچه‌هایم فوتبال بازی می‌کنم و واقعاً می‌خواهم برنده باشم، کاملاً روی برنده شدن تمرکز می‌کنم و به چیز دیگری فکر نمی‌کنم. ساعت‌ها می‌گذرد، اما اصلاً گذر زمان را احساس نمی‌کنم و کاملاً متمرکز هستم؛ گویی تنها چیزی که برایم مهم بود، همان کاری بود که در آن لحظه انجام می‌دادم. در آن لحظه، نگرانی‌ها، صورتحساب‌ها، شغلم و هیچ چیز دیگری برایم مهم نبود. حالا که به آن فکر می‌کنم، احتمالاً در آن لحظات کاملاً آرام بودم.»

«مطمئن‌ترین راه برای رسیدن به رضایت شخصی، دنبال کردن هدفی است که واقعاً تو را به چالش بکشد. اما نکته اصلی این است که بدانی خوشبختی یک سفر است، نه یک مقصد. برای امروز زندگی کن - هیچ روز دیگری شبیه امروز نخواهد بود.»

این جملات را گفت و دست‌هایش را بالا برد، طوری که انگار می‌خواست دعا کند»

«آیا این معنی و مفهوم مسیر الماس در داستان یوگی رامان است؟»

«بله. دیگر تنها به دنبال لذت‌های بزرگ نباش و از چیزهای کوچک نیز لذت ببر. زندگی آرامی

داشته باش و از زیبایی و تقدس اطراف خودت لذت ببر.»

«می‌خواهی بگویی دیگر اهداف بزرگی را برای آینده‌ام تعیین نکنم و روی حال حاضر متمرکز

باشم؟»

قاطعانه گفت: «نه، ابتداً. همان‌طور که قبلاً گفتم، برای داشتن یک زندگی موفق، باید اهداف و

رؤیاهایی برای آینده داشته باشی. این امید و آرزو برای داشتن آینده‌ای بهتر است که صبح‌ها به

تو انرژی می‌دهد تا از خواب بیدار شوی و در طول روزهای الهام‌بخش تو خواهد بود. اهداف،

انرژی لازم زندگی‌ات را فراهم می‌کنند. منظورم ساده است: هرگز خوشبختی را فدای

دستاوردهایت نکن. هرگز چیزهایی را که برای رفاه و رضایت مهم هستند، به تعویق ننداز. امروز

روزی است که باید به صورت کامل از آن بهره ببری. هرگز زندگی را به زمان دیگری موکول

نکن!»

جولیان از جای خودش بلند شد و در اتاق به قدم زدن پرداخت؛ درست مانند یک وکیل بسیار

باتجربه که آخرین استدلال‌های خودش را در یک نطق پایانی پرشور بیان می‌دارد.

«خودت را فریب نده و فکر نکن که اگر دفتر حقوقی‌ات چند وکیل جوان را استخدام کند و از فشار کاری تو کم شود، به همسری مهربان‌تر و بهتر مبدل می‌شوی. خودت را فریب نده و تصور نکن که اگر حساب بانکی‌ات پُر باشد و از زمان بیش‌تری برخوردار باشی، می‌توانی ذهنت را غنی کنی، از بدنت مراقبت کنی و روح‌ت را تغذیه کنی. امروز روزی است که باید از میوه‌های تلاشت لذت ببری. امروز روزی است که باید از آن استفاده کنی و در اوج باشی. امروز روزی است که باید مطابق قوه‌ی تخیلات زندگی کنی و رؤیاهایت را برداشت کنی. و از تو خواهش می‌کنم هرگز، هرگز موهبت داشتن خانواده را فراموش نکن.»

«می‌دانم. اما چرا آن‌قدر روی آن تأکید داری؟»

«برای دوران کودکی فرزندان ارزش قائل شو.»

«چی؟» از جمله او سردرگم شده بودم.

«چیزهای کمی وجود دارند که می‌توانند مانند دوران کودکی فرزندان پُر معنا باشند. اگر از پلکان موفقیت بالا بروی، اما هرگز قدم اول فرزندان را ندیده باشی، چه فایده‌ای دارد؟ اگر بزرگ‌ترین ساختمان محله را داشته باشی، اما نتوانسته باشی خانه‌ای با جوی راحت و خوشایند برای خانواده‌ات درست کنی، چه فایده‌ای دارد؟ چه فایده‌ای دارد، اگر تمام کشور تو را به عنوان یک وکیل موفق بشناسند، اما برای فرزندان حتی آشنا نباشی و تو را اصلاً نشناسند؟»

جولیان با صدایی لرزان ادامه داد: «من خودم می‌دانم این وضعیت را تجربه کرده‌ام.»

جمله آخر او من را شوکه کرد. تمام چیزی که درباره جولیان می‌دانستم، این بود که یک وکیل بسیار قدرتمند بود که با دختران زیبارو و افراد ثروتمند هم‌نشین بود. روابط عاشقانه او با مدل‌های مشهور و زیبا، مانند استعدادش در وکالت زبانزد بود. من باید هر روز نقش‌های زیادی را ایفا می‌کردم. من باید پدری خوب و وکیلی موفق باشم. آخر این میلیونر سابق چه چیزی در مورد پدر بودن می‌دانست؟ چگونه می‌توانست سختی‌ها و مشکلات من را که هر روز باید با آن‌ها روبرو می‌شدم، درک کند؟ حس ششم جولیان، متوجه افکارم شد.

با صدایی نرم گفت: «من نیز در مورد موهبت داشتن فرزند چیزهایی می‌دانم.»

«اما من تا قبل از این که حرفه وکالت را ترک کنی، همیشه فکر می‌کردم فرد مجردی هستی.»

«پیش از آن که درگیر ظاهرگول‌زننده و توهم سبک زندگی سریع و خشن خودم شوم، من نیز متأهل بودم.»

سپس مکث کرد. درست مانند کودکی که قصد دارد راز مهمی را به بهترین دوستش بگوید: «اما چیزی که تو نمی‌دانی، این است که من دختر کوچکی داشتم. او شیرین‌ترین و ظریف‌ترین موجودی بود که تا به حال در زندگی‌ام دیده بودم. در آن زمان، من نیز شبیه تو بودم. وقتی اولین بار تو را دیدم: جوانی مغرور، جاه‌طلب و سرشار از امید و آرزو. من به هر چه می‌خواستم رسیده بودم. مردم به من می‌گفتند آینده‌ای روشن دارم. من همسری بسیار زیبا و دختری دوست‌داشتنی داشتم. با این

حال، وقتی همه چیز زندگی‌ام به نظر عالی می‌رسید، ناگهان در چشم برهم زدنی، همه چیز تباه شد.»

برای اولین بار پس از برگشتن جولیان، این اولین بار بود که می‌دیدم چشمانش گریان و غمگین است. نمی‌توانستم حرفی بزنم و تحت تأثیر حالت دوست قدیمی‌ام قرار گرفته بودم.

با لحنی آرام و بامحبت گفتم: «لازم نیست ادامه بدی جولیان.» و دستم را روی شانه‌هایش گذاشتم. «اما من خودم می‌خواهم حرف بزنم. از بین تمام افرادی که در زندگی گذشته من بودند، امیدم به تو از همه بیش‌تر بود. همان‌طور که گفتم، تو بسیار من را به یاد دوران جوانی خودم می‌انداختی. حتی هنوز هم می‌توانی پیشرفت کنی. اما اگر همین سبک زندگی کنونی‌ات را ادامه دهی، بدان که به سوی فاجعه می‌روی. من به این‌جا بازگشته‌ام تا به تو نشان دهم که شگفتی‌های زیادی منتظر تو هستند تا آن‌ها را کشف کنی و لحظات زیبای زیادی وجود دارند که باید نهایت لذت را از آن‌ها ببری. آن راننده مستی که در آن بعدازظهر آفتابی پاییزی باعث مرگ دختر کوچکم شد، نه تنها یک زندگی، بلکه دو زندگی را از بین برد. بعد از آن اتفاق، زندگی‌ام کاملاً عوض شد.

تمام ساعات روز در اداره می‌ماندم و با نهایت حماقت امیدوار بودم کاری که انجام می‌دهم، از میزان درد و رنج قلب شکسته‌ام بکاهد. برخی از روزها روی کاناپه اداره می‌خوابیدم و از بازگشت به خانه می‌ترسیدم؛ خانه‌ای که پُر از خاطرات شیرین بود. در حالی که در حرفه وکالت موفق بودم، اما دنیای درونم بسیار به هم ریخته بود. هم‌سرم که از دوران دانشجویی همواره یار و یاور من بود،

از پیشم رفت. او می‌گفت وسواس فکری من نسبت به کار، از همه چیز برایم مهم‌تر شده بود. کیفیت سلامتی‌ام بد و بدتر شد و به درون ماریجین همان زندگی ننگ‌آوری افتادم که وقتی اولین بار همدیگر را دیدیم، در آن بودم. بله، من پول کافی برای خرید هر چیزی را داشتم. اما برای این کار روح خود را فروختم. بله، من واقعاً روح خودم را فروختم.» جولیان جملات آخرش را با صدایی بغض‌آلود گفت.

«پس وقتی می‌گویی: 'برای دوران کودکی فرزندان ارزش قائل شو'، منظورت این است که زمانی را اختصاص دهم تا رشد و شکوفایی آن‌ها را ببینم. درست است؟»

«حتی امروزه، بیست و هفت سال پس از مرگ او، در حالی که او را به مهمانی جشن تولد بهترین دوستش می‌بریدم، حاضرم همه چیزم را بدهم تا یک بار دیگر صدای خنده‌های دخترم را بشنوم و دوباره مانند آن زمان با دخترم قایم موشک‌بازی کنم. دوست دارم دوباره دخترم را در آغوش بگیرم و به آرامی او را نوازش کنم. او بخشی از قلب من را با خودش برد. گرچه از زمان حضور در شیوانا و یادگیری تعالیم لازم برای رسیدن به یک زندگی روشنگرانه و خودرهبری، زندگی‌ام معنای جدیدی پیدا کرده است، اما روزی نیست که صورت گلگون دخترک عزیزم را در پرده ساکت ذهنم تصور نکنم. جان، تو فرزندان بسیار خوبی داری. بهترین هدیه‌ای که می‌توانی به فرزندان بدهی، عشق و علاقه تو نسبت به آن‌ها است. دوباره آن‌ها را بشناس. به آن‌ها نشان بده که ارزشمندترین بخش زندگی تو هستند و بسیار برایت از پاداش‌های موقت حرفه‌ات مهم‌تر هستند.»

خیلی زود آن‌ها بزرگ می‌شوند و تشکیل خانواده می‌دهند و آن زمان دیگر خیلی دیر شده است.
زمان خیلی زود می‌گذرد.»

جولیان عمیقاً من را تحت تأثیر قرار داده بود. فکر می‌کنم خودم هم فهمیده بودم توجه بسیار زیاد به کارم، به آرامی اما پیوسته در حال گسستن رشته‌های خانوادگی ما بود. می‌دانستم که فرزندانم به من نیاز دارند، حتی اگر آن را به زبان نیاورده باشند. نیاز بود تا این حرف‌ها را از زبان جولیان می‌شنیدم. زمان خیلی زود می‌گذشت و آن‌ها خیلی زود بزرگ شده بودند. یادم نبود آخرین باری که من و پسر، اندی، با هم به ماهیگیری رفته بودیم، چه وقتی بوده است. در گذشته، همیشه در آخر هفته این کار را انجام می‌دادیم. حالا، این مراسم و خلوت دو نفره بسیار عالی، چنان از ما دور بود که انگار جزو خاطراتت نفر دیگری بوده است. هر چه بیش‌تر به آن فکر می‌کردم، بیش‌تر با حقیقت روبرو می‌شدم. تک نوازی پیانو، بازی‌های کریسمس، مسابقات بیس‌بال، همه‌ی آن‌ها فدای پیشرفت حرفه‌ای من شده بودند.

از خودم پرسیدم: «دارم چه کار می‌کنم؟» من واقعاً در حال سُر خوردن در سرایشی تباهی بودم که جولیان برایم تعریف کرد. در همان لحظه، تصمیم گرفتم تا خودم را تغییر دهم.

جولیان با شور و شوق ادامه داد: «خوشبختی یک سفر است. خوشبختی انتخاب و تصمیمی است که می‌گیری. می‌توانی از دیدن الماس‌های سر راهت شگفت‌زده شوی و آن‌ها را تحسین کنی یا می‌توانی در تمام روزهای زندگی‌ات به دنبال کوزه خیالی پُر از طلا در آن سوی رنگین‌کمان بدوی

و در آخر ببینی که خالی است. از لحظات خاص زندگی لذت ببر. هر روز دربردارنده‌ی لحظات خاصی برای تو هست، زیرا آن روز دیگر تکرار نمی‌شود.»

«آیا می‌توان یاد گرفت تا در لحظه زندگی کرد؟»

«بله، شرایط کنونی‌ات هر چه باشد، می‌توانی خودت را تمرین دهی تا از هدیه زندگی لذت ببری و زندگی‌ات را سرشار از گنجینه‌هایی کنی که هر روز زندگی برایت به همراه دارد.»

«به نظرت کمی خوش‌بینانه سخن نمی‌گویی؟ در مورد کسی که به دلیل یک معامله اشتباه تمام دارایی خود را از دست داده است، چه؟ خوب تصور کن این فرد نه تنها از لحاظ مالی ورشکسته شده است، بلکه از لحاظ روحی نیز سرخورده شده است. آیا در مورد این فرد هم ممکن است؟»

«میزان حساب بانکی‌ات و بزرگی خانه‌ات هیچ ارتباطی با داشتن یک زندگی شاد و پُر از شگفتی ندارد. در این دنیا میلیونرهای ناراحت و غمگین زیادی داریم. آیا فکر می‌کنی نگرانی خردمندان شیوانا، اوراق بهادار و داشتن خانه‌های ویلاقی در جنوب فرانسه بود؟ تفاوت بسیار زیادی بین پول داشتن و داشتن یک زندگی خوب وجود دارد. وقتی هر روز حتی برای پنج دقیقه هنر شکرگزاری نسبت به داشته‌هایت را تمرین کنی، خیلی زود

به غنا و پُرمایگی زندگی دلخواهت می‌رسی. حتی فردی که در مثال خودت به آن اشاره کردی، علی‌رغم مخمسه مالی که با آن مواجه شده است، می‌تواند چیزهای زیادی را در زندگی‌اش پیدا کند که هم‌چنان به خاطر آن‌ها شکرگزار باشد.

از او پرس که آیا هنوز از نعمت سلامتی برخوردار است؟ آیا هنوز خانواده‌ای مهربان دارد و هنوز از او در جامعه به خوبی یاد می‌کنند؟ از او پرس: آیا از زندگی در کشور خود خوشحال است و آیا هنوز سقفی بالای سرش دارد. شاید دیگر دارایی مالی زیادی نداشته باشد، اما هنوز توانایی کار کردن و توانایی رؤیاهای بزرگ در سر داشتن را دارد. و او باید به خاطر این توانایی‌ها شکرگزار باشد. ما همه، چیزهای زیادی داریم که باید به خاطر آن‌ها شاکر خدای بزرگ باشیم. یک انسان خردمند، حتی برای پرنده‌هایی شکرگزار است که در یک روز تابستانی زیبا در بیرون پنجره‌اش آواز می‌خوانند. جان فراموش نکن که زندگی همیشه آن چیزی را که می‌خواهی به تو نمی‌دهد، بلکه همیشه چیزی را به تو می‌دهد که نیازمند آن هستی.»

«خوب پس با شکرگزاری به خاطر تمام دارایی‌های مادی و معنوی‌ام، عادت در لحظه زندگی کردن را در خود پرورش می‌دهم؟»

«بله. این شیوه‌ای مناسب برای آوردن غنای بیش‌تر به زندگی‌ات است. وقتی از زمان حال لذت

ببری، آتش زندگی را شعله‌ور می‌سازی و به تو اجازه می‌دهد تا سرنوشتت را رشد دهی.»

«سرنوشتت را رشد دهم؟»

«بله. همان‌طور که قبلاً گفتم، ما همه دارای توانایی‌های خاصی هستیم. هر کسی در دنیا برای خودش

نابغه‌ای است.»

به شوخی گفتم: «هنوز چند تا از وکلای همکارم را ندیده‌ای.»

جولیان با تأکید خاصی گفت: «تمام افراد نابغه هستند. ما همه توانایی‌های خاصی داریم. زمانی که

هدف نهایی و والای خودت را کشف کنی و تمام انرژی‌ات را روی تحقق آن متمرکز کنی، نبوغ تو

آشکار می‌شود و زندگی‌ات سرشار از خوشبختی و سعادت می‌شود. زمانی که به مأموریت خودت

وصل شوی، حال این مأموریت معلمی عالی بودن باشد یا یک هنرمند الهام‌بخش، تمام خواسته‌هایت

بی‌شک و بدون زحمت تحقق می‌یابند. حتی لازم نیست تلاش بکنی.

در حقیقت، هر چه بیش‌تر تلاش کنی، زمان بیش‌تری لازم خواهد بود تا به اهدافت برسی. در

عوض، خیلی ساده مسیر رؤیاهایت را دنبال کن، و چشم انتظار نعمات و پاداش‌های زیادی باش که

به یقین وارد زندگی‌ات می‌شوند. در این صورت، تو به مقصدی معنوی خواهی رسید. مقصود من از

رشد سرنوشتت همین است.

وقتی پسری جوان بودم، پدرم داستانی را برایم خواند. اسم آن داستان 'پیتر و نخ جادویی'^{۷۵} بود. پیتر پسر بسیار کوچکی بود و خانواده، معلمان و دوستانش همه او را دوست داشتند. اما او نقطه ضعفی داشت.»

«چه نقطه ضعفی؟»

«پیتر هرگز در لحظه زندگی نمی‌کرد. او یاد نگرفته بود تا از روند زندگی لذت ببرد. وقتی در مدرسه بود، آرزو می‌کرد تا در حیاط مدرسه بازی کند. وقتی در حیاط مدرسه بازی می‌کرد، آرزو داشت تا تابستان فرا می‌رسید و تعطیلات شروع می‌شد. او مدام رؤیایپردازی می‌کرد و هرگز از لحظات خاص روزهایش لذت نمی‌برد. روزی، پیتر به جنگل کنار منزلشان رفت تا کمی پیاده‌روی کند. پس از مدتی خسته شد و تصمیم گرفت روی چمن آن‌جا کمی بخوابد. پس از چند دقیقه خواب عمیق، صدایی را شنید که اسم او را صدا می‌زد: 'پیتر! پیتر!' آن صدا از بالای سرش می‌آمد. وقتی به آرامی چشمانش را باز کرد، از دیدن زنی شگفت‌انگیز در بالای سرش متعجب شد. او حداقل صد سال سن داشت و موهای سفیدش هم‌چون پتویی از پشم تا پایین شانه‌هایش ریخته بود. آن پیرزن در دستان پُرچین و چروک خود، توپ جادویی کوچکی داشت که در وسط آن سوراخی بود و از آن سوراخ، نخ طلایی و دراز رد شده بود.

پیرزن گفت: 'پیتر. این نخ زندگی تو است. اگر کمی آن را بکشی، یک ساعت از زندگی‌ات در چند ثانیه سپری می‌شود. اگر کمی بیش‌تر بکشی، در چند لحظه روزها سپری می‌شود. و اگر با تمام

⁷⁵ Peter and the Magic Thread

قدرت بخشی، ماه‌ها و حتی سال‌های زندگی‌ات در چند لحظه سپری می‌شوند.' پیترا از شنیدن آن حرف‌ها بسیار هیجان‌زده شد.

«می‌شود توپ و نخ را به من بدهید؟»

پیرزن خیلی سریع دستش را به سمت او دراز کرد و توپ و نخ جادویی را به او داد. روز بعد، پیترا در کلاس درس نشسته بود و احساس خستگی و بی‌قراری می‌کرد. ناگهان آن توپ و نخ جادویی را به یاد آورد. وقتی کمی از آن نخ را کشید، خیلی زود دید که در خانه خودشان است و دارد در باغ بازی می‌کند. پیترا که متوجه قدرت جادویی آن توپ و نخ شده بود، دیگر نمی‌خواست پسر بچه مدرسه‌ای باشد و می‌خواست هر چه زودتر نوجوانی باشد که تمام هیجان‌های آن دوره زندگی را تجربه کند. بنابراین دوباره آن نخ جادویی را کشید. ناگهان دید که به نوجوانی تبدیل شده است و دوست بسیار زیبایی به نام الیزا دارد. اما او هنوز راضی نبود. او هرگز یاد نگرفته بود تا از لحظه‌ای که در آن قرار دارد، لذت ببرد و شگفتی‌های ساده‌ی تمام مراحل زندگی‌اش را کشف کند. پیترا می‌خواست بزرگسال شود و دوباره نخ را کشید و سال‌های زیادی در یک لحظه سپری شد. او خودش را دید که حالا مردی میانسال شده است. الیزا همسر او شده بود و پیترا فرزندان زیادی داشت. اما او متوجه چیز دیگری نیز شد. موهای کاملاً سیاه او، حالا خاکستری شده بودند. پیترا دید مادرش که بسیار او را دوست داشت، حالا پیرزنی پیر و ناتوان است. با این حال، پیترا باز هم نتوانست در حال زندگی کند. او هرگز این اصل مهم را یاد نگرفته بود. بنابراین دوباره نخ جادویی را کشید و انتظار تغییرات دیگری داشت. او حالا نود سال داشت. موهای سرش کاملاً سفید شده بود و همسر

جوانش پیرزنی سالخورده شده بود که چند سال قبل از دنیا رفته بود. فرزندانش همه بزرگ شده بودند و به دنبال زندگی خودشان رفته بودند. پیترا برای اولین بار در زندگی‌اش متوجه شد که هرگز پذیرای شگفتی‌های زندگی نبوده است. او هرگز با فرزندانش به ماهیگیری نرفته بود. پیترا هرگز یک شب مهتابی با الیزا بیرون نرفته بود. او هیچ وقت گلی نکاشته بود و هرگز آن کتاب‌های بسیار خوب مورد علاقه مادرش را نخوانده بود. او همواره در زندگی‌اش عجله و شتاب داشته بود و هرگز خوبی‌های مسیر زندگی‌اش را ندیده بود. پیترا بسیار غمیگن بود. او تصمیم گرفت به جنگل برود. همان جنگلی که در کودکی به آنجا می‌رفت تا کمی آرام شود و حالش بهتر شود. وقتی وارد آن جنگل شد، آن نهال‌های کوچک دوران کودکی‌اش به درختان بلوط بزرگی تبدیل شده‌اند. آن باغ نیز به بهشتی طبیعی و بسیار زیبا تبدیل شده بود. روی چمن آنجا خوابید و به خواب عمیقی فرو رفت. تنها پس از یک دقیقه، صدایی را شنید که اسم او را صدا می‌زد. 'پیترا! پیترا! چشم‌هایش را باز کرد و با کمال تعجب همان پیرزن را دید که سال‌ها قبل آن توپ و نخ جادویی را به او داده بود.

پیرزن از او پرسید: 'آیا از این هدیه خاص لذت بردی؟'

پیترا با صداقت جواب داد: 'در ابتدا بله. اما الان از آن متنفر هستم. تمام زندگی‌ام در برابر چشمانم سپری شدند و من شانس برای لذت بردن از آن‌ها را نداشتم. بی‌شک در این سال‌ها من لحظات خوب و بدی را سپری کرده‌ام، اما شانس برای تجربه کردن هیچ‌کدام از آن‌ها را نداشتم. در درونم احساس تهی بودن می‌کنم. من نعمت زندگی را از دست داده‌ام.'

پیرزن گفت: 'تو بسیار ناسپاس هستی. با این حال آخرین آرزوی تو را برآورده می‌کنم.'

پیتر یک لحظه فکر کرد و خیلی سریع گفت: 'دوست دارم دوباره به دوران دانش‌آموزی بازگردم و دوباره از اول زندگی کنم.' آرزوی خود را گفت و دوباره به خواب عمیقی فرو رفت. دوباره صدایی را شنید که اسم او را صدا می‌زند. با خودش گفت: 'این دفعه دیگر کیست؟'

وقتی چشمانش را باز کرد، مادرش را دید که کنار تخت خواب او ایستاده است. مادرش حالا دوباره جوان، سالم و شاداب بود. پیتر متوجه شد که آن پیرزن داخل جنگل، آرزوی او را برآورده کرده است و او را دوباره به زندگی قبلی خود بازگردانده بود.

مادرش گفت: 'عجله کن پیتر. تو خیلی زیاد می‌خوابی. اگر سر وقت بیدار نشوی، به مدرسه‌ات نمی‌رسی.'

لازم به گفتن نیست که پیتر خیلی سریع از رختخواب خود بیرون آمد و زندگی که آرزویش را داشت شروع کرد. او یک زندگی بسیار خوب داشت و زندگی‌اش سرشار از شادی، پیروزی و موفقیت بود. تمام این اتفاقات خوب و خوش، زمانی شروع شد که او زمان ارزشمند حال خود را فدای آینده نکرد و تصمیم گرفت در لحظه زندگی کند.

به آرامی گفتیم: «واقعاً داستان بسیار زیبایی بود.»

«بله... اما جان، متأسفانه این تنها داستان و یک افسانه است. ما در دنیای واقعی، هرگز نمی‌توانیم شانس مجدد این چینی داشته باشیم. پیش از آن که دیر شود، باید بدانی امروز این شانس را

داری تا در برابر هدیه و نعمت زندگی بیدار شوی. جان، زمان واقعاً مانند دانه‌های شن از دستان ما می‌لغزد. بگذار امروز روز تعیین‌کننده زندگی تو باشد؛ روزی که یک بار برای همیشه تصمیم می‌گیری تا روی آنچه واقعاً برایت مهم است، متمرکز شوی. تصمیم بگیر تا زمان بیش‌تری را برای پُرمعناتر کردن زندگی‌ات اختصاص دهی. برای لحظات خاص زندگی و قدرت آن‌ها احترام قائل شو. کارهایی را انجام بده که همیشه آرزوی انجام آن‌ها را داشتی. از کوهی که همیشه آرزوی بالا رفتن از آن را داشتی، صعود کن و نواختن سازی را یاد بگیر. زیر باران برقص و کسب و کار جدیدی برای خودت داشته باش. یاد بگیر تا موسیقی را دوست داشته باشی. زبان جدیدی را یاد بگیر و آتش دوران کودکی‌ات را دوباره در وجودت شعله‌ور کن. خوشبختی را فدای موفقیت‌های مالی نکن. باید از زندگی لذت ببری. به روح احترام بگذار و از آن مراقبت کن. این راه رسیدن به نیروانا^{۷۶} است.»

«نیروانا؟»

«خردمندان شیوانا باور داشتند که نیروانا مقصد نهایی روح‌هایی است که به روشنگری واقعی دست یافته‌اند. در واقع آن‌ها آن را چیزی بیش از یک مکان می‌دانستند و آن را حالتی می‌دانستند که ماورای تمام دانسته‌های پیشین آن‌ها بود. در نیروانا هر چیزی ممکن است. در آن‌جا نشانی از درد و رنج نخواهد بود و رقص و پایکوبی زندگی در حد کمال خود خواهد بود. هدف نهایی آن خردمندان، رسیدن به نیروانا بود. ما همه برای انجام مأموریتی خاص به این دنیا آمده‌ایم. روی

⁷⁶ Nirvana

مأموریت خاص خودت فکر کن و ببین چگونه می‌توانی به خودت و دیگران خدمت کنی. همین امروز جرقه زندگی‌ات را روشن کن و بگذار کاملاً بدرخشد. اصول و تکنیک‌هایی را که با تو سهیم شدم، تمرین کن. تمام تلاشت را انجام بده تا بهترین خودت باشی. زمانی خواهد رسید که تو نیز از میوه‌های نیروانا خواهی خورد.»

«چگونه بدانم چه زمانی به روشنگری دست یافته‌ام؟»

«نشانه‌های کوچکی تو را از این امر مطلع خواهند کرد. آن زمان متوجه تقدس در تمام چیزهای اطراف خواهی شد: ماهیت الهی مهتاب، زیبایی آسمان آبی در یک روز داغ تابستانی، رایحه خوش گل‌های مینا و خنده شیطننت آمیز یک کودک خردسال.»

«جولیان به تو قول می‌دهم تا این زمان و اطلاعات را که با من سهیم شدی، هدر ندهم. کاملاً مصمم خواهم بود تا بر اساس این اصول خردمندانه زندگی کنم و قول می‌دهم پیام تو را به افراد نیازمند آن برسانم.»

با صداقت تمام در حالی که احساس فوق‌العاده‌ای داشتم، گفتم: «جولیان من از صمیم قلبم به تو قول می‌دهم.»

«این خرد و دانش گرانبها را با تمام اطرافیان‌ت سهیم شو. خیلی زود همان‌طور که کیفیت زندگی آن‌ها افزایش می‌یابد، کیفیت زندگی خودت نیز بیش‌تر می‌شود. و فراموش نکن که تو باید از این سفر نهایت لذت را ببری. این مسیر درست مانند پایان آن لذت‌بخش است. یوگی رامان

داستان‌گویی بسیار ماهر بود. او داستان دیگری را برایم تعریف کرد که از تمام داستان‌های دیگرش زیباتر بود. می‌خواهی آن را برایت تعریف کنم؟»

«بله، البته.»

«سال‌ها پیش در هندوستان، ماهاراجایی بود که می‌خواست بنایی بسیار زیبا بسازد تا نشانه‌ای از عشق و علاقه‌ی عمیق او به همسرش باشد. او می‌خواست بنایی را بسازد که تا پیش از آن دنیا مانند آن را ندیده بود. بنایی که در شب‌های مهتابی می‌درخشید و برای قرن‌ها به تحسین آن می‌پرداختند. بنابراین، کارگران در آن هوای گرم، هر روز کار می‌کردند و آجر روی آجر می‌گذاشتند. هر روز که می‌گذشت، آن ساختمان بیش‌تر حالت یادمان و نشانه‌ای از عشق را به خود می‌گرفت. سرانجام پس از بیست و دو سال تلاش مداوم، آن ساختمان زیبا که تماماً از سنگ مرمر ساخته شده بود، کامل شد. می‌دانی از کدام بنا حرف می‌زنم؟»

«نه.»

«منظورم تاج محل است. یکی از شگفتی‌های هفتگانه دنیا. تمام افراد این کره خاکی، یک شگفتی هستند. هر یک از ما برای خودمان قهرمانی هستیم. هر یک از ما توانایی رسیدن به خوشبختی پایدار، دستاورد و موفقیت‌های بسیار بزرگ را داریم. تنها چیزی که نیاز داریم، برداشتن گام‌های کوچک برای تحقق رؤیاهایمان است.»

مانند تاج محل، زندگی هم با گذاشتن روزها روی روزها ساخته می‌شود. پیروزی‌های کوچک به پیروزی‌های بزرگ می‌انجامد. تغییرات و پیشرفت‌های کوچک، عادت‌های مثبتی را در تو ایجاد می‌کند. عادت‌های مثبت باعث به وجود آمدن نتایج مثبتی در زندگی‌ات می‌شوند. و این نتایج الهام‌بخش تو برای تغییرات شخصی بزرگ‌تری خواهند بود. هر روز به گونه‌ای زندگی کن که گویی آخرین روز زندگی‌ات است. از همین امروز شروع کن. بیش‌تر یاد بگیر، بیش‌تر بخند و کاری را که عاشق آن هستی انجام بده. منکر سرنوشت نباش. هر آن‌چه در پس و پیش تو قرار دارد، در مقایسه با چیزی که در درونت است، ارزشی ندارد.»

جولیان منتل، آن میلیونر سابق که حالا به راهبی تبدیل شده بود، بدون هیچ حرف دیگری از جایش بلند شد و مانند برادری که هرگز نداشت، من را در آغوش کشید و از اتاق خارج شد. وقتی تنها با خودم در اتاق نشستم و کمی حالت عادی‌تری پیدا کردم، تنها گواهی که از ملاقات با آن پیام‌آور خردمند داشتم، فنجان او بود که روی میز قرار داشت. آن فنجان هنوز خالی بود.

خلاصه فصل سیزدهم در یک نگاه



سمبل

در لحظه زندگی کن

فضیلت

* در لحظه زندگی کن و از آن لذت ببر.

* هرگز خوشبختی را فدای دستاوردهایت نکن.

* از سفر زندگی لذت ببر و هر روز طوری زندگی کن، گویی آن روز آخرین روز زندگی‌ات است.

خرد

* برای دوران کودکی فرزندان‌تان ارزش قائل شوید.

* شکرگزاری را تمرین کنید.

* سرنوشت‌تان را رشد دهید.

تکنیک‌ها

ما همه در زندگی مأموریتی داریم. زندانی گذشته نباشید.
معمار آینده خودتان باشید.

نقل قول

