

درهای آسمان

انتشار:

تابستان ۱۳۹۸



درهای آسمان

مؤلف: منصور تقی زاده

ارائه‌ای از نشر می

۵	قسمت اول: مدیتیشن
۶	بخش اول: آغاز مدیتیشن
۷	فصل اول: آغاز سفر مدیتیشن
۱۸	فصل دوم: چرا مدیتیشن؟
۲۷	فصل سوم: مدیتیشن از کجا می‌آید؟
۳۳	فصل چهارم: مغز شما در مدیتیشن
۳۹	بخش دوم: آغاز تمرینات مدیتیشن
۴۰	فصل پنجم: قرار گرفتن در آغاز کار
	فصل ششم: ذهن‌تان چگونه پریشان‌تان می‌کند و چه کار
۶۱	می‌توانید در این باره انجام دهید؟
۶۷	فصل هفتم: انجام مدیتیشن
۹۷	بخش سوم: عیب‌یابی تمرینات شما
۹۸	فصل هشتم: وقتی یک جای کار می‌لنگد
۱۰۲	قسمت دوم: زندگی
۱۰۳	بخش اول: موفقیت
۱۰۴	فصل اول: موفقیت چیست؟
۱۳۵	فصل دوم: نقش ارتباطات
۱۵۰	فصل سوم: اثر مرکب
۱۵۸	بخش دوم: معنای زندگی
۱۵۹	فصل چهارم: انسان در جست‌وجوی معنا
۱۷۵	سخن پایانی

## مقدمه (حتماً بخوانید)

به نام خدا

کتاب حاضر در دو قسمت نوشته شده است؛ اول مدیتیشن و دوم زندگی. با توجه به این که در دنیای امروز مردم به شدت از معنویت غافل شده‌اند و اکثریت توجهات به سمت و سوی بعد مادی و جسمانی معطوف شده است، انسان نیاز دارد در کنار عبادت، دقایقی از روز را به تفکر در خویشتن و خودشناسی بپردازد. مدیتیشن همان راهی است که می‌توان برای جبران کمبودهای معنوی در پیش گرفت و با تداوم در انجام آن دقیقاً به گشایش همان چیزهایی دست یافت که همه می‌خواهند؛ یعنی درهای آسمان. هدف این کتاب تقویت بعد معنوی در کنار پرداختن به بعد موفقیت فردی بود. لذا قسمت دوم آن درباره زندگی نوشته شد تا شما خواننده گرامی علاوه بر اندیشیدن درباره موفقیت و رشد شخصی درمورد معنای زندگی و هدف آن نیز بیندیشید. همه سعی مولف بر آن بود تا کتابی در شأن شما خواننده گرامی تألیف نماید لذا از هر مطلب مفید و درخشانی که در دسترس بود و نیز در تطابق کامل با موضوع قرار داشت استفاده شد تا کم و کسری در کار نباشد. این کتاب توسط ناشر مولف آن «منصور تقی‌زاده» تهیه شده است؛ استقبال شما عزیزان از کتاب و نظرات مثبت‌تان در سایت‌ها و اپلیکیشن‌های مختلفی که کتاب در آن‌ها توزیع شده مایه افتخار و انگیزه بخش مولف می‌باشد.

امید است این کتاب نیز هم‌چون نوشته‌های قبلی مورد قبول و رضایت شما خوانندگان گرامی قرار گیرد با تشکر از توجه شما

⚠️ لطفاً توجه کنید ⚠️

خواننده گرامی کتاب حاضر با احترام به شما و در جهت بالا بردن فرهنگ کتابخوانی و نیز دسترسی آسان به صورت کاملاً رایگان توزیع شده و در اختیارتان قرار گرفته است. امید است شما نیز در صورت تمایل و جهت احترام متقابل هزینه مربوط به آن را که تنها مبلغ پنج هزار تومان می باشد به شماره کارت زیر واریز نمایید.

۶۰۳۷ ۹۹۷۳ ۹۱۹۶ ۲۱۴۰

تقدیم به منبع بیکران آرامش و صلح  
که یادش بر لوح جان نقش بسته است

## قسمت اول : مدیتیشن

بخش اول – آغاز مدیتیشن

بخش دوم – آغاز تمرینات مدیتیشن

بخش سوم – عیب‌یابی تمرینات شما

## بخش اول – آغاز مدیتیشن

آنچه خواهید خواند:

- یک مرور کلی از سفر مدیتیشن برای کمک به شما
- درک بسیاری از دلایل بزرگ جهت آغاز مدیتیشن
- کاوش تاریخ چند فرهنگی مدیتیشن برای درک چگونگی تکامل آن
- کشف اینکه چگونه مدیتیشن در آموزش و پرورش، کسب و کار و غیره وارد جریان اصلی شده است
- مطالبی درباره تحقیق در مورد اثربخشی مدیتیشن

## فصل اول : آغاز سفر مدیتیشن

در این فصل:

- صعود به کوه مدیتیشن
- پیدا کردن نقاط پیک نیک و قله های کوچک در طول راه
- چک کردن تکنیک های اصلی مدیتیشن
- دانستن آنچه که می بینید وقتی به بالا می رسید
- توسعه تمرکز، آگاهی، تفکر

بزرگ ترین نکته در مورد مدیتیشن این است که واقعاً ساده می باشد. توجه به درون و تمرکز؛ این همه چیزی است که در مدیتیشن وجود دارد. ممکن است بپرسید چرا اگر کار به همین سادگی است این همه کتاب درباره مدیتیشن نوشته شده است؟ حقیقت این است که برای گم نکردن راه به نقشه نیاز است. فرض کنید سفری را با اتومبیل تان آغاز می کنید و وارد جاده می شوید. مسلم است در صورت نداشتن نقشه از مسیر اصلی خارج شده و گم می شوید. در واقع، اگر به یک راهنما مراجعه کنید لذت بیشتری خواهید برد. این قسمت به عنوان راهنما عمل می کند.

### مدیتیشن ساده تر از آن چیزی است که فکر می کنید

مدیتیشن به بیان ساده متمرکز ساختن توجه خود بر روی چیزی خاص است - به طور کلی چیزی ساده مانند یک کلمه، یک عبارت، شعله شمع یا شکلی هندسی و یا دم و بازدم. ذهن شما در زندگی روزمره انبوهی از اطلاعات بصری و افکار و احساسات را دریافت می کند و بخشی از آن ها را پردازش می نماید. مدیتیشن ذهن شما را آرام می سازد و از تشویش می کاهد. برای چشیدن سریع طعم مدیتیشن دستوالعمل زیر را دنبال کنید. (برای مشاهده دستوالعمل های کامل تر مدیتیشن فصل ۷ را ببینید).

۱. در مکانی آرام قرار بگیرید و بنشینید طوری که کمرتان راست و صاف باشد.
۲. چند نفس عمیق بکشید، چشمان خود را ببندید و بدن تان را تا حد امکان شل کنید.
۳. یک کلمه یا عبارت را انتخاب کنید که معنی شخصی یا معنوی ویژه ای برایتان داشته باشد.



## درهای آسمان

۴. شروع به نفس کشیدن از راه بینی خود کنید و همزمان با نفس کشیدن کلمه یا عبارت را نیز تکرار کنید. شما می‌توانید کلمه یا عبارت را زمزمه کنید (یعنی آن را با صدای آرام تکرار کنید) و یا در ذهن‌تان تکرارش کنید. (اگر مشکل تنفسی دارید و نمی‌توانید فقط با بینی نفس بکشید از دهان خود استفاده کنید).

۵. مدیتیشن را برای پنج دقیقه یا بیشتر ادامه دهید و بعد از اتمام کار، برخیزید و به سراغ کار خود بروید.

در طول مدیتیشن چه احساسی داشتید؟ آیا تکرار یک کلمه یا عبارت یکسان و یا تمرکز بر نفس کشیدن دشوار بود؟ اگر چنین بوده است جای نگرانی نیست زیرا تمرین منظم و استفاده از راهنمایی‌های این قسمت مشکلات را برطرف خواهد کرد. برای لذت بردن از مزایای فوق‌العاده مراقبه لازم نیست که شما حتماً متخصص باشید چراکه پایه کار بسیار ساده است.

مدیتیشن همانند سفری است که این کتاب راهنمای آن است؛ برای تقویت مهارت‌ها و رفع دشواری‌ها باید این قسمت را مطالعه کنید.

### شرح مختصری از نحوه سفر

بدون شک شما این قسمت را برای مطالعه انتخاب کرده‌اید زیرا در جست‌وجوی چیز دیگری در زندگی هستید - آرامش ذهنی بیشتر، رفاه بیشتر، انرژی بیشتر، شادی بیشتر، معنویت بیشتر. ممکن است قبلاً درباره مدیتیشن چیزهایی شنیده باشید و یا شما را متعجب کرده باشد. اجازه دهید مدیتیشن را مانند صعود به یک کوه در نظر بگیریم. وقتی از پایین به قله نگاه می‌کنید فتح آن کار دشواری به نظر می‌رسد ولی تمام آن چه که برای این کار نیاز دارید تنها یک چیز است: یک قدم به جلو.

### مسیرهای مختلف فتح کوه

تصور کنید آماده صعود به کوهی هستید، چگونه می‌خواهید به قله برسید؟ مسیرهای زیادی برای رسیدن به قله وجود دارد اما شما باید بهترین مسیر را برگزینید. شما باید در طول راه مشکلات پیش آمده مانند خرابی ابزار یا سرمای هوا را پشت سر بگذارید و آن‌ها را مدیریت کنید تا به اوج برسید. هم‌چنین بسته به انرژی و انگیزه‌تان ممکن است در مکان‌های متفاوتی نیز توقف کنید. ممکن است قله‌ای نیز که برای فتح کردن انتخاب کرده‌اید به اندازه کافی بلند نباشد؛ برای رفع همه این مشکلات به راهنمایی‌ها توجه کنید.

### به خاطر بسپارید

همان‌طور که گفته شد مدیتیشن هم‌چون فتح قله یک کوه است. در مسیر فتح قله علاوه‌بر در نظر داشتن هدف باید از مسیر و مناظر نیز لذت برد. سال‌هاست که مردم در مناطق مختلف جهان به مراقبه می‌پردازند و برای رسیدن به آرامش مدیتیشن می‌کنند. اگرچه ممکن است آن‌ها راه‌های مختلفی را در پیش گرفته‌باشند تا به قله آرامش برسند اما هدف همه آن‌ها یک چیز بوده است و آن دستیابی به آرامش است. راهنمایی‌ها و تکنیک‌های مختلفی برای مدیتیشن وجود دارد ولی شما باید بدانید که: «تکنیک‌های مراقبه تنها راه‌های متفاوتی برای فتح قله آرامش هستند».

در اینجا به چند تا از تکنیک‌هایی که در طول قرن‌ها توسعه یافته‌اند اشاره می‌کنیم:

- تکرار یک کلمه یا عبارت معنادار که به عنوان «مانترا» یا mantra شناخته می‌شود.
- آگاهی ذهنی از لحظه کنونی
- پیگیری یا شمارش تنفس
- توجه به جریان احساسات در بدن
- پرورش عشق و محبت، مهربانی، بخشش و سایر احساسات شفا دهنده.
- تمرکز بر یک شکل هندسی یا شکل بصری ساده
- تجسم یک مکان صلح‌آمیز یا یک انرژی شفا دهنده
- متصور شدن جایی مقدس

در طول این قسمت، شما فرصت‌هایی برای آزمایش بسیاری از این تکنیک‌ها پیدا می‌کنید.

### مشاهدات متفاوت

حتماً می‌پرسید وقتی به قله کوه مدیتیشن رسیدید چه چیزی را می‌توانید ببینید؛ برای پاسخ به این سوال می‌توان به مشاهدات متفکران و عارفانی که قبل از شما به آن‌جا رسیده‌اند استفاده کرد. افراد مذکور معتقدند که در قله، اعتماد به نفس، آرامش، عشق، خرد و شادی قرار دارد. برخی معتقدند که با رسیدن به قله فرد به آرامش روحی بی‌انتهای و یا طبیعت واقعی خویش می‌رسد و رازهایی مقدس را درمی‌یابد. عده‌ای معتقدند رسیدن به قله با رهایی از جهل، آزادی از اسارت، خلاصی از محدودیت و اتحاد با خدا یا هستی همراه است. البته ممکن است شما هیچ علاقه‌ای به حالات عمیقی مانند اتحاد به هستی یا روشنگری نداشته باشید و بخواهید صرفاً جهت رهایی از تنش و افزایش آرامش روانی مدیتیشن کنید.

## درهای آسمان

واقعیت این است که شما مقصدتان را خودتان انتخاب می‌کنید، پس هر طور که مایلید! پیش‌تر گفتیم که برای فتح قله نیاز دارید در بخش‌هایی از مسیر توقف کنید. بهترین توقف‌گاه‌ها این‌ها هستند:

- تمرکز قوی
- کاهش تنش، اضطراب و استرس
- تفکر روشن‌تر و آشفتگی‌های عاطفی کم‌تر
- کاهش فشار خون و کلسترول
- خلاقیت و عملکرد بیشتر
- افزایش خودآگاهی و پذیرش بیشتر خود
- شادی، عشق و خودباوری بیشتر
- صمیمیت بیشتر با دوستان و اعضای خانواده
- تفکر درباره معنای دقیق هدف
- نگاهی به ابعاد معنوی وجود

### به خاطر بسپارید

همان‌طور که می‌بینید این ایستگاه‌ها اهداف اصلی مربوط به خود را دارند و همه آن‌ها به خوبی با ارزش هستند. (برای آگاهی بیشتر از مزایای مراقبه فصل ۲ را ببینید). ممکن است بخواهید بعد از کاهش استرس خود در نیمه راه کوهستان توقف کنید. سلامت خود را بهبود بخشید و رفاه خود را بالا ببرید.

### چشیدن طعم آب خالص کوه

در مسیر مراقبه می‌توانید از فضیلت برخوردار شوید که به آب خالص و زلال تشبیه می‌شود. آب از قله کوه جاری می‌شود و به پایین می‌ریزد. ممکن است در ابتدای مراقبه با آن برخورد کنید، یعنی جایی که هنوز برای رسیدن به قله راه زیادی مانده است. باید توجه داشت که رسیدن به این فضیلت نباید شما را از رسیدن به خود قله بازدارد.

### ریشه‌های روحانی مدیتیشن

اگر چه امروزه بسیاری از افراد مدیتیشن می‌کنند اما این عمل پیش‌تر این چنین رایج نبود. در گذشته، راهب‌ها و عارفان به طور مخفی به مراقبه می‌پرداختند و از آن برای رسیدن به حالات معنوی مدنظر خود و فتح قلعه‌های مورد علاقه خود بهره می‌بردند. افراد باهوش و بانگیزه می‌توانند در طول زمان چندین تکنیک را بیاموزند اما می‌توان روحانیان و بزرگان معنوی را نخبگان مراقبه دانست که در واقع به «مراقبه مقدس» می‌پرداخته‌اند. امروزه اثرات مراقبه بر مغز انسان مورد بررسی علمی و آزمایش قرار گرفته است و تأثیر آن بر آرامش روحی فرد انکارناپذیر است. زمانی که مراقبه می‌کنید به منبع آب خالص نزدیک‌تر می‌شوید، افراد مختلف تفاسیر متفاوتی از طعم این آب دارند؛ عده‌ای آن را آرامش، عده‌ای محبت و برخی یکپارچگی توصیف می‌کنند. مهم نیست که در قلعه باشید یا دامنه کوه، شما می‌توانید آب زلال فضیلت را با دستانتان لمس کرده و بنوشید و آرامش را حس کنید.

### هیچ جا خانه خود آدم نمی‌شود – و شما همیشه در خانه‌اید!

تا به اینجا از تشبیه مدیتیشن به یک کوه بهره بردیم اما حالا از شما می‌خواهم مدیتیشن را به یک موج که قلعه‌ای شنی در ساحل را می‌شوید تشبیه کنید. سفر مدیتیشن مستلزم تلاش و کابرد مداوم است، اما استعاره مذکور برخی پارادوکس‌های مهم را پنهان می‌کند.

#### کشف گنج در خانه خود

یهودیان داستانی دارند که دارای همتایانی در همه آموزه‌های بزرگ مراقبه در جهان است. خیاطی ساده به نام سیمون، برای پیدا کردن گنج خانه خود را ترک می‌کند و روز و شب به سفر می‌پردازد. سیمون جاهای زیادی را می‌گردد اما نمی‌تواند آن گنج را بیابد. در نهایت، وقتی در آستانه ناامیدی قرار دارد با فردی ملاقات می‌کند و آن فرد جای گنج را به سیمون می‌گوید. سیمون با شنیدن محل گنج حیرت‌زده می‌شود چون آدرس محل گنج جایی نیست جز خانه خود او! مشابه این داستان را در بین مسلمانان و در داستان‌های مولانا می‌توان یافت و هم‌چنین کتاب مشهور «کیمیای‌گر» نیز براساس همین داستان نوشته شده است. این داستان علاوه بر آن که وجود زمینه‌های مشترک مراقبه در ادیان و سنن مختلف را به ما می‌نمایاند، نشان‌دهنده این مسئله نیز هست که آنچه ما با مدیتیشن به دنبالش هستیم (یعنی صلح، آرامش و ...) در واقع در درون قلب خود ما قرار دارد.

### از هوشیاری خود آگاه باشید

اغلب اوقات شما توجه زیادی به هوشیاری خود ندارید. با این حال حقیقت آن است که هوشیاری برای انجام اغلب کارها مهم است. شما در هنگام تماشای تلویزیون، مطالعه برای امتحان، غذا خوردن، رانندگی کردن، گوش کردن به موسیقی و حرف زدن با دوستان تان باید هوشیار باشید. برای آگاه بودن از هوشیاری خود در زمینه‌های مختلف جمله « من از ... آگاه هستم » را تکمیل کنید و اجازه دهید کم کم آگاهی وجود شما را در بر گیرد. آگاهی خود را بر همین الآن و همین لحظه متمرکز کنید چراکه مشغله ذهنی شما درباره آنچه در گذشته رخ داده است، زمان را برای جبران به عقب برخواهد گرداند و آینده نیز خود به خود جاری خواهد شد. سعی کنید روی چیزی متمرکز کنید؛ چقدر طول می‌کشد تا با از دست دادن تمرکز خود روی موضوع فعلی، ذهن تان بر روی موضوع دیگری تمرکز کند؟

زمانی که شما مراقبه می‌کنید همه فعالیت‌های زندگی خود را ترک نمی‌نمائید. شما در طول مدیتیشن سطح فعالیت خود را به طور تدریجی پایین و پایین تر می‌آورید. موارد زیر مراحل از کاهش سطح تدریجی فعالیت‌ها در طول مدیتیشن را نشان می‌دهند:

- نشستن و تمرکز کردن
  - گسترش توانایی عوض کردن افکار
  - پس زدن گیجی، دوباره و دوباره
  - دستیابی به تمرکز بیشتر
  - احساس راحتی بیشتر در طول مراقبه
  - درک لحظاتی که در آن به مراقبه می‌پردازید
- و مهم‌ترین پارادوکس و تناقض می‌تواند این باشد که شما گرچه با مراقبه ذهن خود را رها می‌کنید ولی خانه خود را که همان وجود خودتان است ترک نمی‌کنید.

### گسترش و افزایش آگاهی: کلید مدیتیشن

همان طور که می‌دانید یک سفر چند کیلومتری تنها با یک قدم آغاز می‌شود. شما باید در تک تک مراحل سفر خود در طی مراقبه به این نکته توجه داشته باشید که ادامه مسیر به خواست خود شما بستگی دارد و آگاهی از این نکته توسط شما ضروری است. آگاهی در مسیر مدیتیشن را می‌توان به نور تشبیه کرد. آیا تاکنون برایتان اتفاق افتاده است که در یک اتاق تاریک به دنبال چیزی بگردید؟ اگر چنین بوده باشد به خوبی می‌دانید که دنبال چیزی گشتن در تاریکی و جایی که نور در آن نیست واقعا

## درهای آسمان

کار دشوار و حتی ناممکنی است. آگاهی هم همین طور است. ممکن است شما به نوری که در اتاقی روشن است توجه نداشته باشید اما این باعث نمی شود که شما چیزی را که در پی اش هستید نیابید. حال اگر در مسیر مراقبه نیز از آگاهی خود نسبت به آنچه دارد برایتان رخ می دهد بی خبر باشید مشکلی وجود نخواهد داشت زیرا به طور ناخودآگاه آرامشی را که به دنبالش هستید خواهید یافت. فراموش نکنید که برای ساده ترین کارها نیز به آگاهی نیاز است. شما می توانید از نور (آگاهی) به شکل های مختلف بهره ببرید؛ می توانید از یک چراغ قوه استفاده کنید، می توانید از فانوس استفاده کنید و یا راه های دیگر ولی همواره در هر صورت، به نور محتاجید. آگاهی را می توان به چهار شکل درک، مشاهده، دیدن و حس ششم به کار برد. در درک شما باید چند تا از حواس پنج گانه خود را (نه لزوماً همه را) روی چیزی (مثل آرامش، امید و ...) متمرکز کنید، در مشاهده شما باید همه حواس پنج گانه خود را بر روی مطلوب خود متمرکز کنید. در دیدن واضح است که باید با چشم ذهن خود به بررسی آنچه دنبالش هستید پردازید. در آخرین مورد یعنی حس ششم آنچه شما باید در نظر داشته باشید چیزی فراتر از مجموع حواس پنج گانه و مشاهده است؛ در این حالت شما باید به وراى آنچه حقیقت مسئله به آن وابسته است پردازید. انتخاب با خود شما است؛ هر طور که دوست دارید آگاهی را به کار ببرید.

## آماده سازی مغز

برای انجام دادن هر کاری به بهترین شکل، باید روی آگاهی تمرکز کرد. اغلب افراد خلاق و فعال مانند هنرمندان، نویسندگان، دانشمندان و طراحان توانایی این را دارند که عوامل گیج کننده را از خود دور کنند و خود را در کارشان غرق سازند. اگر یک ضربه و شوت فوق العاده از لیونل مسی در بازی فوتبال و یا یک نقاشی خارق العاده از لئوناردو داوینچی را دیده‌اید، در واقع شاهد ثمرات آماده سازی ذهنی بوده‌اید. عده ای از مردم یک توانایی درونی جهت آماده سازی ذهنی دارند اما اغلب ما نیاز داریم این توانایی را با تمرین کردن در خود تقویت کرده و افزایش دهیم. می توانید ذهن را همانند میمونی در نظر گرفت که مدام می خواهد از شاخه ای به شاخه دیگری بپرد و برای جلوگیری از این بازیگوشی و رسیدن به آگاهی واضح است که باید کاری انجام داد. مراقبه همچون فروکردن چوبی در زمین است تا این میمون از آن بالا و پایین برود و در نهایت به آرامش برسد. در سنت های معنوی و روحانی برای آماده سازی ذهن تکرار کردن مانترا (کلمه یا عبارتی معنادار و یا معنوی) یا تصویرسازی پیشنهاد می شود و یا فرد دعوت به «جذب» یا «سامادهی» می شود. در «جذب» یک «من» دیگر پدیدار و ظاهر می شود و تنها

## درهای آسمان

چیزی که باقی می ماند توجه شما است. در واقع در این مورد، شما باید با آنچه که مدنظر تان است یکی شوید. مثلاً شما یک بازیکن تنیس هستید، در اینجا چیزی که شما باید با آن یکی شوید راکت تنیس شما است و یا یک بازیکن فوتبال هستید که باید با توپ یکی و متحد شود. زمانی که شما روی چیزی چنان تمرکز کنید که گذر زمان از یادتان برود، وارد «جریان» شده‌اید. جریان همان یکی شدن با خواسته و مطلوب است. این همان حسی است که اغلب مردم از آن به عنوان «لذت» یاد می کنند. ممکن است دویدن در دوی ماراتن برای عده ای کابوس باشد اما کسی که مدال را برنده می شود وارد «جریان» شده است و در واقع از دویدن «لذت» برده است؛ در مثالی دیگر احتمالاً مطالعه چندین کتاب قطور و شرکت در آزمون دشوار برای کسی که علاقه ای به آن ندارد وحشتناک است اما برای یک دانشجوی علاقه مند به معنای واقعی کلمه لذت بخش است چرا که او با مطالعه این کتاب ها وارد «جریان» می شود. این همان چیزی است که باید برای رسیدن به آنچه می خواهید واردش شود: جریان. اگر می خواهید دانش آموز ممتازی باشید باید ذهن تان را در زمینه درس خواندن آماده کنید و با آن یکی شوید؛ به بیان دیگر، باید وارد «جریان» شوید و وقتی وارد آن شوید به تمرکز و انگیزه ای غیرقابل نابودی دست می یابید.

### گشودن دریچه جهت کسب آگاهی دریافتی

زمانی که در طی مراقبه به زمینه سازی ذهنی می پردازید آگاهی شما نسبت به خود بیشتر می شود و این آگاهی دریافتی گيجی و سرگستگی را از شما دور می کند و احساسات مثبت و انگیزشی را در شما برمی انگیزد. در این حالت است که شما به معنای واقعی به مقصود خود علاقه مند می شوید و پس از خروج از مراقبه با اشتیاق تمام به دنبال هدف خود می روید.

### تداوم آگاهی، تداوم جریان

پس از آن که به آگاهی دست یافتید و در مورد کاری یا مسئله ای وارد جریان شدید علاوه بر آنچه معرفت خوانده می شود به منافع و فواید دیگری نیز دست خواهید یافت و از آن جمله می توان به تفکر خلاقانه و توانایی ارائه راه حل برای مشکلات پیش آمده در مسیر اشاره کرد. برای مثال، در مسیر درس خواندن برای به خاطر سپاری مطلبی با مشکل مواجه می شوید، اگر به «جریان» وارد شده باشید از وجود مشکل نمی نالید بلکه با ذهن خلاق که قبلاً زمینه سازی کرده اید، قادر خواهید بود روش و راهی برای به یادسپاری مطلب بیابید که حتی خودتان را هم شگفت زده خواهد کرد.

### مراقبه فراتر از چیزی که می‌اندیشید

مراقبه برخلاف سادگی و سهولت آن اثرات بسیار مثبت و شگفت‌انگیزی دارد. مدیتیشن، خود، به هیچ وجه چیز عجیب و غریب، جادویی یا اسرارآمیزی نیست و حقیقت آن است که ربطی به سحر و جادو یا جن‌گیری ندارد! مدیتیشن یعنی شما در آرامش غرق شوید، خدای یکتا را حس کنید و با اندیشیدن به هدف‌تان همه آنچه را که برای رسیدن به آن لازم است، با عنایت و لطف پروردگار کسب کنید. نیازی به هیچ واسطه یا ورد عجیب و غریبی نیست! شما خودتان هستید که به خودتان آرامش می‌دهید و این کار با توسل به خدا انجام می‌گیرد. اگر در جایی دیدید که مراقبه و مدیتیشن را به احضار ارواح و موارد این‌چنینی ربط می‌دهند به هیچ وجه باور نکنید و بدانید چنین تبلیغاتی تنها برای سوء استفاده هستند و هیچ سحر و جادویی وجود ندارد! مراقبه بسیار ساده است و اثرات حیرت‌انگیزی دارد. با آن می‌توان سرطان را درمان کرد (البته ما نقش دارو و درمان‌های پزشکی را انکار نمی‌کنیم و کسی هم از شما نمی‌خواهد در هنگام بیماری از مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک خودداری کنید!)، از مشکلات گذشت و از نظر معنوی خود را تقویت کرد. اشتباه بزرگی که اغلب افراد در مورد مدیتیشن یا مراقبه می‌کنند این است که گمان می‌برند مراقبه چیزی است جادویی که با انجام آن همه کارها خود به خود رو به راه می‌شود و آن‌ها فقط باید منتظر بمانند تا پس از مدت کوتاهی به آنچه می‌خواهند برسند اما این دروغ محض است. مراقبه اساساً برای این انجام می‌شود که فرد برای تلاش کردن انگیزه و پشتکار بیشتر و بیشتری پیدا کند. متأسفانه در طول سالیان طولانی، نسل بشر هدف اصلی این کار را فراموش کرده و به جای استفاده از ابزار برای راه انداختن کار خود، فقط غرق ابزار شده و از هدف اصلی‌ای که باید دنبال می‌کرده جا مانده است. پس باید بدانید که:

- مراقبه و مدیتیشن چیزی جادویی و عجیب و غریب نیست و خیلی هم ساده است. هم‌چنین دارای اثرات مثبت و مفید می‌باشد.
  - هدف از مراقبه انگیزه پیدا کردن برای رسیدن به هدفی است که در سر داریم نه صرفاً تکرار یک کلمه یا عبارت برای مدت زمان طولانی!
- امیدوارم آنچه بیان شد سوء تفاهمات احتمالی را از ذهن شما بزدايد و کمک کرده باشد تصورات اشتباه درباره مدیتیشن از ذهن شما پاک شود.



### مدیتیشن خودتان را داشته باشید

همان طور که از آنچه تاکنون گفته شد می توان فهمید، مدیتیشن هرکس با شخص دیگر باید متفاوت باشد زیرا افراد اهداف مختلف و انگیزه های گوناگونی دارند. این که شما در طول مدیتیشن به چه می اندیشید به خود شما بستگی دارد. برای مثال:

✓ اگر آشپز هستید و می خواهید با مدیتیشن دستپختتان را بهبود بخشید در زمان مدیتیشن به دستور پخت غذایی که می خواهید بپزید بیندیشید و به عبارت بهتر با آن یکی شوید. می توانید مانترای خودتان را اسم غذایی در نظر بگیرید که می خواهید تهیه کنید و بر روی طعم غذا، عطر غذا و لبخندی که بقیه با دیدن آن به شما عرضه می دارند تمرکز کنید. به نظر خیلی ساده و پیش پا افتاده به نظر می آید اما مطمئن باشید واقعاً موثر است.

✓ اگر دانش آموز یا دانشجو هستید و می خواهید در درسی خاص نمره مورد نظر خودتان را کسب کنید در مدیتیشن عدد نمره را به عنوان مانترا در نظر گرفته و تکرار کنید و با تمرکز بر روی آن درس و نمره مدنظرتان آشفستگی ها و عوامل پرت کننده حواس را از خودتان دور کنید. آن قدر تمرکز کنید تا در نهایت علاقه به کسب آن نمره در حافظه و ضمیر ناخودآگاهتان ثبت شود.

✓ اگر کارآفرین یا صاحب یک کسب و کار جدید هستید بر روی پیشرفتی که در آینده نصیبتان می شود فکر کنید. مانترای شما (کلمه یا عبارت معنادار و یا معنوی که در مدیتیشن تکرار می کنید) می تواند اسم شرکتتان و یا درآمدی باشد که می خواهید کسب کنید.

حالا می توانید با توجه به مثالها، مانترای خود را انتخاب و مدیتیشن خودتان را طراحی کنید.

### کمک گرفتن از بزرگان

در مسیر مراقبه، کمک گرفتن از کسانی را که این راه را پیش از شما طی کرده اند فراموش نکنید. مبادا فکر کنید کسانی که از آن ها صحبت می کنم رمالها، فالگیرها یا جادوگرها هستند! من دارم راجع به عارفان و علمای بزرگ و مشهوری همچون بزرگان دین، حافظ، مولانا و این قبیل افراد حرف می زنم که تجربیات گران بهای خود را از طریق سخنان، اشعار و آثار برای ما به ارث گذاشته اند. برای کسب آگاهی و معرفت بیشتر می توانید آثار این بزرگان را مطالعه کرده و با تفکر و اندیشیدن در آن ها کیفیت مراقبه خود را افزایش دهید.

### زندگی در لحظه

«زندگی در لحظه» تمرینی است که می‌توانید در صورت تمایل آن را انجام دهید. در این تمرین شما تصور می‌کنید که به سیاره دیگری رفته‌اید و در آن جا یک پرتقال پیدا کرده‌اید؛ هم‌چنین این گونه فرض می‌شود که شما هرگز تا قبل از رفتن به آن سیاره میوه‌ای به اسم پرتقال را ندیده بوده‌اید. حالا برای چند دقیقه مراحل زیر را برای انجام آزمایش «یک تکه میوه» دنبال کنید:

۱. یک پرتقال را در بشقاب بگذارید و چشمان خود را ببندید.
  ۲. همه افکار خود را دور بریزید به طوری که با باز کردن چشم هایتان و دیدن پرتقال، این گونه برایتان به نظر برسد که اولین بار است هم‌چنین میوه‌ای را مشاهده می‌کنید. چشم هایتان را باز کنید.
  ۳. شروع کنید به بریدن پرتقال و هم زمان با این کار به اطلاعاتی که انگشتانتان از پرتقال به شما می‌دهند دقت کنید. مثلاً نرمی و آبدار بودن آن را مورد توجه قرار دهید.
  ۴. تکه‌ای از میوه را به لب‌هایتان بچسبانید و چند لحظه قبل از خوردن صبر کنید. به طعمی که پرتقال قبل از خوردن برایتان دارد توجه کنید.
  ۵. دهانتان را باز کنید، پرتقال را گاز بزنید و نرمی و آبدار بودن آن را احساس کنید. به نحوه جاری شدن آب پرتقال در دهانتان توجه کنید.
  ۶. جویدن پرتقال را ادامه دهید و لحظه به لحظه به کشف ویژگی‌های آن پردازید.
- پرتقال را طوری بخورید که انگار این اولین و آخرین پرتقالی است که در عمرتان می‌خورید. این طرز فکر به شما کمک می‌کند واقعاً از خوردن میوه لذت ببرید.
- زمانی که همه کارهایتان را مثل خوردن همین پرتقال انجام دهید، هم کار را به طور کامل به اتمام می‌رسانید و هم از آن لذت می‌برید؛ این همان چیزی است که از آن به عنوان «زندگی در لحظه» یاد می‌شود.

## فصل دو: چرا مدیتیشن؟

در این فصل:

- ارتباط زندگی با پیش‌بینی‌های شما
- ارزش والای تغییر سریع
- استفاده از مدیتیشن به‌عنوان درمان مشکلات قرن بیست و یکم مانند استرس
- بررسی برخی فواید مدیتیشن

اگر هنوز برای مدیتیشن کردن قانع نشده‌اید، این فصل همان فصل شما است. احتمال دارد با خودتان بگویید چرا باید زمانی را در روز به نشستن در یک جا و تکرار یک واژه یا عبارت اختصاص دهم و بر روی چیزی که می‌خواهم تمرکز کنم. و یا ممکن است بپرسید: «آیا مدیتیشن به بهبود اوضاع زندگی من کمکی می‌کند؟» باید بدانید که اگر مدیتیشن موثر نبود قسمت اول این کتاب هرگز نوشته نمی‌شد. احتمالاً برای همه شما پیش آمده است که در ذهن‌تان هدفی را انتخاب می‌کنید و بعد با انگیزه و اشتیاق فراوان هدف خود را دنبال می‌کنید ولی بعد از مدتی (کوتاه یا نسبتاً طولانی) از ادامه مسیر خسته می‌شوید و با خودتان می‌گویید: «مثل اینکه بنزینم تمام شده!» درست در همین مواقع است که باید کسی به کمک‌تان بیاید. در چنین زمان‌هایی نمی‌توانید قدرت اراده‌تان را خبر کنید چرا که انگار به یک مسافرت طولانی رفته است و تا مدتی برنخواهد گشت. ممکن است آن قدر ناامید شوید که هدف‌تان را رها کنید و بگویید: «اصلاً من از اولش هم برای این کار ساخته نشده بودم!». ابزاری که به شما کمک می‌کند در هنگام تحلیل رفتن قدرت اراده دوباره آن را برگردانید مدیتیشن و مراقبه است. با انجام مدیتیشن برای ادامه مسیر و به جان خریدن دشواری‌ها و سختی‌های مسیر و در نهایت رسیدن به آرامش و رفاه انگیزه پیدا می‌کنید و همان‌طور که در فصل یک اشاره کردم وارد «جریان» می‌شوید. در این فصل درباره فواید مدیتیشن صحبت خواهیم کرد و امیدوارم این فواید آن قدر جذاب باشد که بتوانند شما را برای در پیش گرفتن مسیر آرامش و موفقیت متقاعد کنند. با این حال همه چیز به شما بستگی دارد و این درک و آگاهی شما است که به مسیر صحیح هدایت‌تان می‌کند. انسان‌ها از قدرت اراده و اختیار برخوردارند و می‌توانند همان راهی را بروند که خودشان برمی‌گزینند و انتخاب می‌کنند.

## درهای آسمان

### وقتی زندگی شما را به طرف مدیتیشن سوق می دهد

شاید باور نکردنی باشد اما حقیقت آن است که بی آنکه خودمان بخواهیم زندگی ما را به سمت مدیتیشن سوق می دهد. به عبارتی در زندگی اتفاقات و موانعی برای ما پیش می آید که وقتی برای حل آن ها اقدام می کنیم مسیری به سوی مدیتیشن پیش روی خود می بینیم. اما واقعاً زندگی چگونه از ما می خواهد به مراقبه پردازیم؟

### رویای دستیابی به زندگی کامل

هر انسانی آرزو دارد یک زندگی آرمانی و بی عیب و نقص داشته باشد. حقیقت این است که هیچ کس از زندگی در بهترین حالت ممکن و مدینه فاضله بدش نمی آید بلکه همه می خواهند برای رسیدن به آن تلاش کنند و زحمت بکشند. زمانی که انسان برای دست یابی به این زندگی کامل شروع به تلاش می کند با مشکلاتی رو به رو می شود که بی هیچ تعارفی ممکن است نه تنها ساده نباشند بلکه خیلی هم دشوار و دردآور باشند. در چنین شرایط سخت و دشواری انگار زندگی با به چالش کشیدن ما به آرامش دعوت مان می کند. انگار کسی دارد به ما می گوید: «بسیار خوب، تو مشکلاتی داری. با خودکشی چیزی حل نخواهد شد. آرام باش و بر روی مقصود تمرکز کن، مطمئن باش با کمک خدا راهی خواهی یافت». عده ای این پیشنهاد را می پذیرند و عده ای دیگر نیز کورکورانه به طرف هدف تیر می اندازند تا بلکه شانس به کمکشان بیاید (که البته تجربه ثابت کرده شانس هرگز به کمک نمی آید!). برای آرامش می توان مدیتیشن کرد و بعد از تمدد اعصاب و کسب نیرو و انرژی کافی با قدرت تمام مشکلات را از پا درآورد. این همه چیزی است که مدیتیشن به ما می دهد: انرژی، آرامش، آگاهی و تجهیزات معنوی لازم برای عبور از سد مشکلات.

### حس بی لیاقتی پس از رسیدن به هدف

بعضی وقت ها بدون هیچ مشکلی و خیلی راحت به هدفی که می خواهید می رسید اما بعد از مدتی با خودتان می گوئید: «من خیلی ساده و بدون هیچ مشکلی به اینجا رسیدم. من هیچ کاری نکردم و همه اش به خاطر شانس بود. واقعیت این است که من لیاقت این موفقیت را ندارم؛ بادآورده را باد می برد!». این طرز فکر باعث می شود هر ساله بسیاری از افراد موفق از قله به پایین کوه پرتاب شوند و یک عمر احساس ناراحتی و ندامت را با خود یدک بکشند. وقتی پس از رسیدن به هدف عذاب وجدان می گیرید که لیاقت آنچه که بدان دست یافته اید را ندارید باید مدیتیشن کنید. بسیاری از افکار آزاردهنده ای که در چنین

## درهای آسمان

مواقعی به سراغ افراد می‌آیند غیرواقعی هستند و فرد فقط دارد به خودش تلقین می‌کند که به اندازه کافی زحمت نکشیده است در حالی که شب‌های زیادی را بیدار مانده و ایام بسیاری را به شدت کار کرده است.

### پیشگویی‌ها

برخی انسان‌ها وقتی انتظار وقوع اتفاقی را در زندگی خود دارند، شروع به پیشگویی درباره این اتفاقات می‌کنند و متأسفانه این پیشگویی‌ها منفی هستند. منشأ این پیشگویی‌های منفی دید غیرمثبت و آشوبناک به اتفاقی است که فرد صرفاً احتمال می‌دهد در آینده خواهد افتاد. باید اذعان کرد که اغلب قریب به اتفاق این پیش‌بینی‌های منفی اتفاق نمی‌افتند (مگر مثال‌هایی خیلی نادر؛ مثلاً یک نفر بعد از پرت کردن خود از یک آسمان خراش و در زمان معلق بودن در هوا پیش‌بینی کند خواهد مرد!). وقتی شما در خانه نشست‌اید و هنوز سه روز به امتحان ریاضی مانده، نمی‌توانید (و نباید) پیش‌بینی کنید که امتحان را خراب خواهید کرد و وقتی انتظار دارید که در روز اول دانشگاه همه مسخره‌تان کنند هیچ الزامی وجود ندارد که این اتفاق رخ دهد! برای خلاص شدن از این افکار و پیش‌بینی‌های منفی و نادرست باید مدیتیشن کرد تا اولاً آرامش لازم را بازیافت و ثانیاً افکار مثبت را به جای افکار منفی جایگزین کرد.

### مشکلات قرن بیست و یکم

آنچه که باعث می‌شود ما به استفاده از مدیتیشن علاقه‌مند شویم، کاربردی بودن آن در حل مشکلاتی است که در قرن بیست و یکم شایع شده‌اند. استرس و اضطراب، افسردگی، عصبی بودن، اعتیاد و ... مشکلاتی‌اند که مردم در این قرن با آن‌ها دست به‌گریبانند و مدیتیشن می‌تواند راه‌حل خوبی باشد.

- استرس و اضطراب: استرس و اضطراب نقطه مقابل آرامش و راحتی خیال است و هر کسی آن را تجربه می‌کند. دانش‌آموز یا دانشجویی که امتحان دارد، کارمندی که دیر سر کارش رسیده، گوینده‌ای که باید در یک برنامه زنده خبر بخواند، دروازه‌بانی که باید یک ضربه پنالتی را دفع کند و ... همه و همه دچار استرس و اضطراب می‌شوند. خوشبختانه می‌توان این حس بد و ناخوشایند را از طریق مراقبه کاهش داد و حتی از میان برد.

- افسردگی: در جهان امروز تنها بزرگسالان و میان‌سالان نیستند که گرفتار افسردگی‌اند بلکه نوجوانان و جوانان و حتی کودکان نیز در معرض آن قرار دارند. وجود مسائل زیاد در زندگی و درگیری‌های ذهنی بسیار باعث شده نوجوانان و جوانان به جای تعیین هدف برای زندگی خود درگیر مسائلی

## درهای آسمان

مانند چک کردن مداوم شبکه‌های مجازی، بازی‌های مختلف رایانه‌ای، ایجاد روابط ناپایدار و شکننده با دوستان و محیط پیرامون خود و نیز شیدایی شوند؛ همه موارد مذکور خطرات جدی جهان امروز برای این گروه سنی می‌باشند که آینده جوامع را تهدید می‌کنند. برای رهایی از این لذت‌های آنی و کوچک و دست‌یابی به شادی واقعی، فرد باید به خودشناسی و همان‌طور که پیشتر گفته شد به «آگاهی» برسد تا دریابد دنبال کردن اخبار و یا چک کردن شبکه‌های مجازی یا برقراری روابط ناپایدار چیزی جز لطمه زدن به روح و روان انسان را به دنبال ندارد و این لطمات در نهایت به افسردگی ختم می‌شوند. مراقبه علاوه بر پرت کردن حواس فرد از محرک‌های آنی، توجه او را به اهداف والاتر و مهم‌تر زندگی از جمله دستیابی به شغل مناسب، تقویت قدرت ارتباط با سایرین و ... نیز معطوف می‌دارد. هم‌چنین در سنین بزرگسالی و میانسالی که افراد واقعاً به توجه به خالق نیاز دارند، ایجاد ارتباط مناسب درونی به افزایش ایمان و خداشناسی فرد و کمک به استفاده بهتر و شادتر از ادامه زندگی خواهد انجامید.

- عصبی بودن: عصبی بودن نیز از مضرات قرار گرفتن در معرض مسائل پیچیده و بغرنج زندگی و افکار نا به جا و نادرست است که می‌تواند توسط مدیتیشن با ساده سازی مسائل و نیز جایگزین کردن افکار صحیح به جای افکار غلط رفع شود.
- اعتیاد: به بخش بعد توجه کنید.

### چهار راه حل که کار نمی‌کنند

خوب است به این چند راه‌حل که انسان‌ها برای حل مشکلات خود به کار می‌برند توجه کنید. این روش‌ها در اصل مشکل را حل نمی‌کنند و به هیچ وجه مفید نیستند. موارد مذکور عبارتند از: اعتیاد: مردم با اعتیاد ذهن خود را از درد اصلی منحرف می‌کنند و به الکل، مواد مخدر، قمار و ... روی می‌آورند. اعتیاد در واقع یک زندگی تخریبی و تدریجی است که مشکلاتی را که فرد معتاد به دنبال دوری از آن‌ها است تشدید می‌کند.

بنیادگرایی: در بنیادگرایی افراد با دادن یک پاسخ ساده و یک بعدی به مشکلات پیچیده، ارائه معنا و مفهوم و از میان برداشتن آزار و اذیت‌های ظاهری زندگی نوین سعی در حل مشکلات دارند. بنیادگرایی، چه مذهبی و چه سیاسی، سبب ایجاد ابهام و بیگانگی می‌شود. بنیادگراها جهان را فقط سیاه می‌بینند و سفید و دسته بندی آن‌ها فقط شامل خوب و بد است. بنیادگرایی مشکلات را حل نمی‌کند بلکه فقط به طور ظاهری فرد را متقاعد می‌کند، آن تلاشی را که باید می‌کرده، کرده است.

## درهای آسمان

سرگرمی: افراد در هنگام تنهایی ممکن است فیلم مورد علاقه خود را تماشا کنند و یا به چند محل که مورد علاقه‌شان است سر بزنند. اما آیا این کار واقعاً اضطراب را برطرف کرده و درد شما را از بین می‌برد؟ گرچه امروزه با گسترش رسانه‌ها، این طور به نظر می‌رسد که آن‌ها می‌توانند همه مسائل ما را حل کنند اما واقعاً این طور نیست. شما می‌توانید وقتی غمگین هستید فیلم ببینید اما نخواهید توانست هنرپیشه مورد علاقه‌تان را در آغوش بگیرید، با او صحبت کنید و دردهایتان را با او به اشتراک گذاشته و از دلداری او برخوردار شوید؛ آنچه شما در این مواقع بدان نیاز دارید به دست آوردن آرامش است نه کسب افسردگی بیشتر یا رفع ظاهری مشکل.

مصرف‌گرایی: این راه حل جعلی، در واقع همان تمایل برای بیشتر و بیشتر داشتن است؛ فرد می‌خواهد غذا، اموال، تعطیلات و خیلی چیزهای دیگری را بیشتر از هر زمان دیگری در اختیار داشته باشد. افراد مصرف‌گرا بعد از رفتن به خرید، خیلی سریع برنامه خرید بعدی را می‌ریزند و یک لیست خرید جدید جور می‌کنند و در پایان ماه با دیدن پول باقی مانده در ته حسابشان به شدت متعجب می‌شوند!

### چگونه در قرن بیست و یکم زنده بمانیم – با مدیتیشن

حالا وقت خبرهای خوب است! همانطور که قبلاً گفته شد مدیتیشن پادزهر استرس، افسردگی، عصبی شدن و مشکلات دیگر قرن بیست و یکم است. اگر چه شما نمی‌توانید بسیاری از عوامل بیرونی زندگی خود را عوض کنید ولی قادر هستید مشکلات درونی را رفع کنید و با پیشرفت در انعطاف پذیری درونی، تعادل و قدرت و راه حل‌های خلاقانه را به دست آورید. برای اینکه درک کنید و با پیشرفت در انعطاف پذیری درونی، تعادل و قدرت و راه حل‌های خلاقانه را به دست آورید. برای اینکه درک کنید مدیتیشن چگونه کار می‌کند لحظه‌ای تصور کنید که بدن و ذهن شما یک کامپیوتر پیچیده اند که وظیفه‌شان پاسخ دادن به وقایع اجتناب ناپذیر زندگی است و نه برنامه ریزی برای تجربه صلح درونی، هماهنگی، تناسب اندام و شادی. با این حال شما توانایی تغییر برنامه ریزی‌های خود را دارید. با کنار گذاشتن همه فعالیت‌های اضافی، نشستن و سکوت اختیار کردن و قرار دادن خود در لحظه حاضر. برای ده تا پانزده دقیقه در هر روز، می‌توانید خودتان را برای تجربه احساسات مثبت بیشتر و ایستگاه‌های ذهنی برنامه‌ریزی کنید. یک تحقیق نشان می‌دهد که مدیتیشن توانایی مغز را دریافتن راه حل‌های قابل توجه افزایش می‌دهد. مدیتیشن راهی برای تبدیل کردن استرس و رنج به حالت تعادل و سهولت است.

### تکنولوژی پیشرفته برای ذهن و قلب

به طور سنتی جهان غرب به پیشرفت خارجی و شرق به توسعه درونی تأکید کرده است. پیشرفت‌های علمی و تکنولوژیک پانصد سال گذشته در غرب، از توسعه معنوی توسط شرق پیشی گرفته است. با این حال، در حال حاضر جریان‌های غرب و شرق به هم پیوسته و به شکل یک فرهنگ جهانی در آمده‌اند. تکنولوژی جدید بررسی موارد زیر را برای ما به ارمغان آورده است:

- ✓ درک ماهیت ذهن و فرایندی که آن را ایجاد می‌کند و به بینش نفوذ می‌نماید
- ✓ تحریک رنج و استرس
- ✓ حالت‌های عمیق جذب
- ✓ صلح درونی بی‌نظیری که شرایط خارجی نمی‌تواند مانع آن شود
- ✓ توانایی کنترل دما و سوخت و ساز بدن و انتقال انرژی حیاتی از مراکز و کانال‌های مختلف آن جهت بهبود و تحول شخصی در مدیتیشن
- ✓ قدرت‌های روانی ویژه مانند روشن بینی (توانایی درک امور خارج از محدوده ادراک عادی)

### فواید ذهنی – بدنی مدیتیشن برای بدن

اگرچه اولین مطالعات علمی مدیتیشن مربوط به دهه‌های ۱۹۳۰ و ۱۹۴۰ است، اما تحقیق درباره تأثیرات روانشناسی شناختی مدیتیشن به سال‌های ۱۹۷۰ برمی‌گردد. با بررسی مدیتیشن‌های شرقی انبوهی از مطالب منتشر شد که در ۱۰ تا ۱۵ سال گذشته با استفاده از تکنولوژی تصویربرداری مغز علمی‌تر نیز شده است. در اینجا می‌توانید نتیجه یکی از تحقیقات درباره مدیتیشن را مشاهده کنید.

مزایای فیزیولوژیکی: کاهش ضربان قلب، فشار خون پایین، کاهش امواج بتا (موج مغزی با تفکر) و افزایش امواج الف، دلتا و گاما (موج مغزی با آرامش عمیق و فعالیت ذهنی بالاتر)، هماهنگ‌سازی پیشرفته (یعنی عملیات هم‌زمان) نیمکره راست و چپ مغز (که با خلاقیت همبستگی دارد)، حملات قلبی کمتر و سکتة مغزی کمتر، افزایش طول عمر، کاهش سطح کلسترول، کاهش مصرف انرژی و نیاز به اکسیژن، تنفس عمیق‌تر و کندتر، آرامش عضلانی، کاهش شدت درد

مزایای روانشناسی: شادی و آرامش ذهنی بیشتر، لذت بردن از لحظه کنونی، واکنش‌پذیری احساسی کمتر، کاهش شدید احساسات منفی و نوسانات خلقی، روابط دوستانه و هماهنگ، افزایش همدلی، افزایش خلاقیت و خودآموزی پیشرفته، کاهش اضطراب، از بین بردن اعتیاد



### بدنتان را بی حس کنید

اغلب افراد نه درون بدن خود بلکه بیرون از آن زندگی می کنند. این حرف عجیب به نظر می رسد اما حقیقت دارد و منظور این است که افراد به جای توجه به خویشتن و شناخت بیشتر خود سعی در شناخت سایرین دارند و بیش از آنکه برای خودشان وقت بگذارند برای دیگران زمان صرف می کنند و این مشکل بزرگی است. برای این که از فکر کردن به بقیه خلاص شوید می توانید بدنتان را بی حس کنید. منظورمان این است که آرامش را به دست بیاورید و از مشغله های فکری دور شوید. برای این کار می توانید مراحل زیر را پی بگیرید.

۱. در جایی ساکت با نور کم و روی زمین یا تخت دراز بکشید؛ باید راحت باشید طوری که بتوانید بدنتان را شل و رها کنید.

۲. چشمانتان را ببندید و بر روی نفس هایتان تمرکز بکنید. عمیق و کند تنفس کنید و در صورت امکان این کار را از راه بینی انجام دهید.

۳. همان طور که نفس می کشید و دراز کشیده اید محل تماس بدنتان با تخت یا زمین را حس کنید.

۴. به انگشتان پایتان توجه کنید. به خودتان اجازه دهید احساسی را که با هر دم و بازدم نفس هایتان را از دست می دهید (اگر این احساس برایتان عجیب و ناراحت کننده باشد، آن را کنار بگذارید و فقط به طور عادی نفس بکشید).

۵. همانطور که آگاهی خود از محل قرارگیری انگشتان پا را از دست می دهید این کار را در مورد پاشنه پا نیز انجام دهید و در بدن خود به پیش بروید تا جایی که همه بدن به آرامش و بی حسی برسد. طوری که کاملاً به آرامش دست بیابید.

۶. وقتی همه بدنتان بی حس شد (معمولاً ۲۰ دقیقه برای تجربه این بی حسی زمان لازم است) به تدریج بدن خود را حرکت دهید و با حرکت هر قسمت بدن حداقل سه یا چهار نفس عمیق بکشید.

۷. بعد از اینکه بی حسی کاملاً از بین رفت چشمانتان را باز کنید و برخیزید.

### دلایل مهم تری جهت انجام مدیتیشن

شما برای انجام مدیتیشن نیاز ندارید به فرقه های انحرافی ملحق شوید یا پیش آدم های عجیب و غریبی که فالگیر یا رمال هستند بروید! نیازی نیست زندگی عادی روزمره خود را رها کنید و تمام وقت خود را در مسجد، صومعه یا کلیسا بگذرانید بلکه فقط به یک مکان آرام و ساکت جهت تمرکز و برقرای ارتباط با خودتان و خداوند احتیاج دارید؛ بعد از انجام چندین باره مراقبه حتی توانایی آن را خواهید داشت که

## درهای آسمان

در مکان‌های پر سر و صدا نیز به آرامش دست پیدا کنید. این خیالات که بتوان با مدیتیشن از گذشته و یا آینده خبر داد تنها رویاهایی ناممکن اند، بنابراین چنین تصورات ساده لوحانه‌ای را باور نکنید و وقت یا هزینه خود را به جای صرف کردن برای رفتن پیش فالگیر یا افرادی از این قبیل، به برقرار کردن ارتباط با خود و خدای یکتا اختصاص دهید. ایمان داشته باشید این خداوند است که شما را به اهدافتان می‌رساند نه سحر و جادو. در ادامه مواردی از فواید مدیتیشن را مطالعه می‌کنید.

✓ ایجاد دوستی با خودتان: هنگامی که شما دائماً در زندگی در حال تلاش برای دیدن تصاویر و انتظارات (خود یا دیگران) و یا شرکت در مسابقه نوآوری شخصی جهت زنده ماندن در یک محیط رقابتی هستید، به ندرت برای شناخت خودتان انگیزه و فرصت پیدا می‌کنید. شک و تردید در خود، خودخواهی و نفرت باعث عدم بهبودی می‌شوند و به رشد دیگر نگرش‌های منفی مانند ترس، خشم و افسردگی نیز کمک می‌کنند که در نهایت به عدم استفاده کامل شما از پتانسیل‌تان منجر می‌شود. هنگامی که شما به تفکر و تمرکز می‌پردازید خصوصیات منفی و مثبت خود را بیش از هر زمان دیگری مورد توجه قرار می‌دهید و با رفع موانع در مسیر خودسازی، به ایجاد یک دوستی پایدار با خودتان اقدام می‌نمایید.

✓ ارتباط بیشتر با دیگران: در لحظه‌ای که بیدار می‌شوید، به قلب خود بازمی‌گردید و «خود» بودن را تجربه می‌کنید، به طور طبیعی این کیفیت آگاهی و حضور را با روابط خود با خانواده و دوستان گسترش می‌دهید. اگر شما بقیه را دوست داشته باشید، تمایل خواهید داشت خواسته‌های خود را به آن‌ها نزدیک کنید، و این امر به عنوان یک مانع برای ارتباط واقعی عمل می‌کند. اما زمانی که شما شروع به پذیرش دیگران می‌کنید، می‌توانید از طریق تمرین مراقبه ارتباطاتی موثر به وجود بیاورید.

✓ لذت بردن از خوشبختی: تحقیقات نشان می‌دهند که تمرین مدیتیشن فقط در عرض چند ماه باعث می‌شود مردم بسیار شادتر شوند و این نتیجه نه تنها از گزارش‌های ذهنی افراد بلکه از طریق تکنولوژی تصویربرداری مغز نیز حاصل می‌شود. در واقع مدیتیشن نقطه عطفی است که با کمک به زندگی در لحظه حال، شادی را افزایش می‌دهد.

✓ تجربه تمرکز و جریان: زمانی که شما به طور کامل در فعالیتی که همه ذهن و فکرتان را به خود مشغول ساخته و حتی با وجود دشوار بودن آن، موجب شادی شما می‌شود، غرق می‌شوید، وارد «جریان» شده‌اید. از طریق مدیتیشن می‌توانید برای انجام هر کاری، حتی اگر دشوار باشد، موانع ذهنی را برطرف کنید و با لذت بردن از انجام کار، وارد جریان شده و تمرکز واقعی را تجربه کنید.

## درهای آسمان

✓ احساس تمرکز و تعادل بیشتر: حتماً برایتان پیش آمده است که تعادل عصبی خود را در برخی زمان‌ها از دست داده‌اید؛ بعضی وقت‌ها خیلی شاد بوده اید و بعضی وقت‌ها خیلی غمگین. مدیتیشن به شما کمک می‌کند این تعادل از دست رفته را بازگردانید و دمدمی مزاج بودن را ترک کنید.

✓ ترک عادات بد: همه ما عادات بدی داشته ایم (یا داریم) که چندین بار برای ترکشان اقدام کرده‌ایم اما این اقدام با موفقیت چندانی همراه نبوده است. ما برای ترک عادات معمولاً یا از آن‌ها فاصله می‌گیریم و یا حتی در آن‌ها غرق می‌شویم. برای ترک عادات بد، کافی است آن‌ها را به مدیتیشن تبدیل کنید. برای مثال، یک فرد سیگاری می‌تواند در مدیتیشن به دودی که وارد ریه‌هایش می‌شود و آن‌ها را از کار می‌اندازد توجه کند، این توجه و تمرکز اگر به طور معمول انجام شود فرد دیگر بعد از دیدن سیگار به طرفش نمی‌رود چرا که در ناخودآگاهش ثبت شده است سیگار برای او مضر است.

✓ افزایش عملکرد در کار: مطالعات به خوبی نشان داده است که مدیتیشن می‌تواند خلاقیت، خودآموزی و بسیاری از عواملی را که به عملکرد برتر کمک می‌کنند، افزایش دهد.

✓ توجه عمیق‌تر به احساسات: زمانی که مدیتیشن می‌کنید و در تمرکز فرومی‌روید، احساسات خود را بیشتر از هر زمان دیگری درک می‌کنید و حتی می‌توانید با خاطرات گذشته خود نیز ارتباط برقرار کنید.

✓ تقویت بُعد معنوی: هر انسانی از دو بعد جسمانی و معنوی تشکیل شده است و همانطور که بعد جسمانی به تقویت نیاز دارد، بعد معنوی نیز بدان نیازمند است. مدیتیشن به شما کمک می‌کند بعد معنوی وجود خود را تقویت کنید و نگاهی عمیق‌تر به آنچه در پیرامونتان رخ می‌دهد یا وجود دارد داشته باشید.

## فصل سه: مدیتیشن از کجا می آید؟

در این فصل:

- ردیابی ریشه‌های هندی مدیتیشن
- کشف اطلاعات بیشتر درباره یوگا
- آشنایی با تانترا

آیا وقتی درباره مدیتیشن فکر می کنید، یک راهب آسیایی یا یوگی را می بینید که در مه عمیقی نشسته و به فکر فرورفته است؟ باید اذعان کرد که مدیتیشن در معابد و مکان های مذهبی شرق و خاور نزدیک و هم چنین توسط عارفان مسلمان اصلاح شد. در صد سال گذشته مدیتیشن به غرب نیز راه یافته است. در سنت های یهودی و مسیحی نیز ردپایی از مدیتیشن یافت می شود. برای مثال در این سنت ها آمده است که حضرت عیسی زمانی که چهل روز به سمت بیابان رفت به نوعی مدیتیشن مشغول بود. مراقبه به اجداد بشر بازمی گردد؛ یعنی به زمانی که انسان اولیه با نگرستن به ستارگان آسمان غرق در اندیشه می شد و یا وقتی کنار آتش نشسته بود و بر روی آن تمرکز می کرد. زندگی انسان های نخستین بسیار ساده تر بود و ارتباط قوی تری با طبیعت برقرار می کردند. شما می توانید بدون آگاهی از تاریخ مدیتیشن نیز از آن استفاده کنید؛ با این حال، در این فصل مرور کوتاهی بر تکامل مدیتیشن به عنوان یک عمل مقدس در نقاط مختلف جهان، خواهیم داشت.

### شمن ها اولین مدیتیشن کنندگان بزرگ

مدت ها قبل از زمان بودا یا یوگی های بزرگ هند و عارفان مسلمان، شمن ها از شیوه های مراقبه برای ورود به حالات متفاوتی از آگاهی استفاده می کردند. آن ها این کار را از طریق اشعار ریتمیک، رقص در مراحل ساده و تکراری و گاهی اوقات با استفاده از گیاهان مخدر انجام می دادند و معتقد بودند مردان و زنانی که از این گیاهان استفاده کرده و هوشیاری خود را از دست می دادند به دنیای ارواح می رفتند. شمن ها در سیبری، آمریکای شمالی، آمریکای جنوبی، مکزیک آفریقا، استرالیا و آسیا (اندونزی) زندگی

## درهای آسمان

می‌کرده و می‌کنند. در سال‌های اخیر، بیشتر غربی‌ها از طریق نوشته‌های کارلوس کاستندا، مایکل هارنز و جوزف کمپبل، به شمن‌ها علاقه‌مند شده و بعضی از آن‌ها حتی خودشان هم شمن شده‌اند!

### ارتباط هندی

شما می‌توانید عمیق‌ترین ریشه‌های مراقبه را در هند پیدا کنید. بیش از پنج هزار سال است که سادووس (مردان و زنان مقدس سرگردان) و یوگی‌ها مدیتیشن را تجربه کرده‌اند. عده‌ای این علاقه زیاد به مدیتیشن را به آب و هوای هندوستان ربط می‌دهند و معتقدند آب و هوای گرم هند باعث می‌شده مردم زمان زیادی را در خانه بمانند و از همین رو به مدیتیشن بپردازند. بسیاری از تفکرات مدیتیشن در هند شکوفا شده و به سایر نقاط جهان گسترش یافته‌اند.

### یوگا، مسیر اتحاد صمیمانه

یوگا ورزشی جسمی و ذهنی (فکری) می‌باشد که در شبه قاره هند و توسط هندوها به وجود آمده است. ریشه‌یابی دقیق یوگا که توسط چه شخصی و دقیقاً چگونه به وجود آمده کمابیش ناممکن است، چرا که تاریخ شکل‌گیری یوگا به سال‌های بسیار دور برمی‌گردد. واژه یوگا در اصل از واژه «یوج» در زبان سانسکریت که به معنی یکپارچه سازی و یگانگی است، آمده است. واژه «یوج» با واژگان «یک» و «یگانه» در زبان فارسی خویشاوند است. یوگی به مرد یوگاکار و یوگینی به زن یوگاکار اطلاق می‌شود. یوگا از طرفی به معنای کنترل کردن آمده است و در آن صورت یوگا را می‌توان علم کنترل امواج فکر و علم م‌هار قوای ذهن به منظور تسلطی همه جانبه بر توان بالقوه خود دانست. از طرف دیگر می‌توان یوگا را به معنای نظاره کردن و دیدن، در نظر گرفت که در نتیجه یوگا علم نظاره و خودشناسی است. بدین ترتیب غایت این دانش آشکار می‌شود. یعنی واقع شدن در طبیعت اصیل خویش و شکافتن تمامی پوشش‌های نفسانی.

یوگا دارای ابعاد فلسفی و در عین حال کاربردی می‌باشد. به گفته کارشناسان یوگا، فلسفه یوگا با روح درونی انسان، گیتی و چگونگی ارتباط و پیوستگی این دو سر و کار دارد. تمرینات یوگا می‌توانند روح انسان را تقویت کنند و آن را به افریننده جهان هستی نزدیک‌تر کنند، تا بدین صورت انسان از لحاظ روحی، درک بیشتری به خود و خدای خود داشته باشد.

### بودا

بنا بر داستان‌های بودایی، سیدارتا (واژه سیدارتا به معنی کمالجو است) شاهزاده‌ای بود به نام سیدارتا گوتما که در منطقه کاپیلاواستو در نپال امروزی می‌زیست. گوتاما بودا رئیس قبیله‌ای در هند بود. او در باغ‌های لومبینی در نپال کنونی به دنیا آمد. پس از زایش توجه پیشگویان به او جلب شد و پیشگویی ایشان بدینگونه بود که سیدارتا در آینده یا پادشاهی جهان‌گیر خواهد شد یا روحانی‌ای بیدار دل که جهانیان را از خواب نادانی خواهد رهاند. پدر سیدارتا یعنی سودونا شاه برای اینکه پسرش در راه اول قرار گیرد وی را در ناز و نعمت پروراند و در کاخ‌هایی محفوظ قرار داد تا سیدارتا با رنج‌ها و کاستی‌های زندگی آشنایی نیابد. با این حال سیدارتای کمالجو در سن ۲۹ سالگی از کاخ‌ها گریخت و در طی چهار بار گریز خویش با چهار منظره آشنا گشت: پیری، بیماری، مرگ و شخصی پارسا که در پی رهایی از رنج‌ها بود. دیدن چهارمین منظره بر سیدارتا تأثیری شگفت‌نهاد و بر آن شد تا زندگی شاهزادگی را نهاده، به جست‌وجوی حقیقت شرایط آدمیان پردازد. سیدارتا پس از ۶ سال آزمودن و پویش در مکانی به نام بوداگایا زیر درختی به نام درخت بیداری نشست و به درون پویی (مراقبه و مکاشفه) پرداخت و پس از چیرگی بر ترفندهای مارا، دیو دیوان، به دریافت رموز و بیداری کامل رسید و بودا گشت. واژه بودا یعنی بیدار شده یا کسی که به عبارتی به روشنی رسیده است.

### مانترا

مانترا در آیین هندو، بودایی، سیک، جین و مزدیسنا عبارت است از مجموعه‌ای از کلمات و آواهایی که با آهنگ خاصی به دفعات تکرار می‌شود. مانترا ریشه سانسکریت دارد و به معنی رها شدن است و از دو بخش «مان» و «ترا» تشکیل شده است که اولی به معنای فکر و دومی به معنای آزاد شدن است. از مانترا در مدیتیشن استفاده می‌شود و بر روی جسم و روح تأثیر مثبت می‌گذارد. «أم» واژه‌ای کلیدی در مانترای دین هندوئیسم است که امروزه برخی آن را به عنوان نماد این دین به کار می‌برند.

### تانترا

تانترا (لفظ درست اما کمتر رایج: تنتره) به معنای سامانه و هم‌چنین نوشتار است و به طور کلی به معنای کتابی است که جنبه علمی دارد و شامل مجموعه‌ای از داده‌ها و شگردها و شیوه‌ها است. اصطلاح تانترا یعنی مجموعه‌ای از انواع مختلف دانسته‌های مرموز که در هند باستان رایج بوده است. این اصطلاح در حدود دو هزار سال قبل پدیدار شده و از حدود هزار و پانصد سال پیش به عنوان اصطلاحی جاافتاده در

## درهای آسمان

آموزه‌های رازآمیز باطنی به کار می‌رود. اصطلاح تانترا منحصر به فرهنگ هندو نیست بلکه در فرهنگ بودایی و جینی نیز به کار می‌رود. آموزه‌های تانترایی تنها به معنای آموزه‌های باطنی و معنوی در جهت رسیدن به رستگاری مورد نظر این ادیان نیست بلکه شامل آموزه‌هایی نیز می‌شود که در حل مشکلات روزمره زندگی به کار می‌آیند؛ بنابراین، دانسته‌های تانترایی می‌تواند ابعاد گوناگون زندگی انسان را در بر بگیرد.

مکتب تانترا دارای متون ویژه‌ای به نام متون تنتره‌ای است. متون تنتره‌ای در میان متون مقدس هندوان جایگاه خاصی دارد. واژه تانترا هم‌چنین، بر هر یک از نوشته‌های دینی که به طور معمول بر پرستش شاکتی مبتنی هستند، اطلاق می‌گردد. آموزه‌های تانترا، عمدتاً بر شیوه‌های روحانی و تمریناتی معنوی که شکل مراسم نیایشی این مکتب را تشکیل می‌دهند، همراه هستند. در تانترا، جهان هستی به صورت مکانی برای نقش آفرینی ایزدگونه شاکتی و شیوا در نظر گرفته می‌شود. ریشه و سرچشمه تانترا باوری در واقع از سده‌های نخست میلادی بوده است، و گسترش و تبدیل آن به شکل یک آیین تکامل یافته تا پایان دوران امپراتوری گوپتا صورت پذیرفته است.

متون تانترایی شامل جستارهایی درباره مراحل مختلف زندگی از جوانی تا پیری، طبقات مختلف جامعه، خیرات و صدقات، اداب نیایش در معابد، آیین‌های گوناگون دینی و تمرین‌های یوگا است. مهم‌ترین متن تانترایی، کتاب مهبانیروانه تنتره است. ویژگی‌های عمده متون تانترایی عبارت‌اند از:

۱. تانترا بر انجام آداب و آیین‌های ویژه و خواندن وردهای خاص تأکید دارد.
۲. تانترا دارای هدفی کلی است که برای رسیدن به آن از هیچ وسیله‌ای فروگذار نمی‌کند، هر چند اگر آن وسیله در نظر عده‌ای غیر معنوی تلقی شود.
۳. تانترا جایگاه ویژه‌ای برای الهه مونث (ایزدبانو، خدای بانو یا الهه به خدایان زنانه‌ای گفته می‌شود که پرستش آن‌ها در میان جوامع باورمند به ادیان چندخدایی کهن رواج داشته است) و پرستش او قائل است.

## ذن

ذن مکتبی در مذهب بودایی است که در چین پدیدار شده و تأکید فراوانی بر تفکر لحظه به لحظه و ژرف نگری به ماهیت اشیا، جانداران و ... به وسیله تجربه مستقیم دارد. این مکتب معمولاً تعالیم خود را به صورت‌هایی از مقایسه تناقضات دو چیز می‌آموزد. ذن را می‌توان مراقبه‌ای (مدیتیشن) ناظر بر چهار لایه شرح داد:

## درهای آسمان

۱. لایه نخست شاهد بودن بر محیط اطراف شامل صداها، بوها، نورها و احساس سرما و گرما است و نشستن یا خوابیدن و آرامش گرفتن از محیط پیرامون
۲. لایه دوم ناظر بودن بر ذهن است و آرام کردن ذهن و دور کردن پریشانی‌ها. به این معنی که با افکار و اندیشه‌ها ستیز نکنیم، از آن‌ها نگریزیم و آن‌ها را نامگذاری نکنیم (زشت / زیبا).
۳. لایه سوم جسم است که بر تک تک نقاط بدن و وانهادگی و آرامش آن‌ها ناظر باشیم بدین معنی که هر بخش را یا از سر تا پایین یا از پایین تا سر یک به یک عضلات را منبسط و آزاد می‌کنیم.
۴. لایه چهارم تنفس است که طی آن ریتم و آهنگ طبیعی تنفس را شاهد خواهیم بود به این صورت: چهار ثانیه نفس کشیدن، چهار ثانیه حبس، چهار ثانیه بازدم، چهار ثانیه خنثی.

### عبادت مرکزی

عبادت مرکزی در دهه‌های گذشته توسط توماس کیتی، کشیش کاتولیک گسترش یافت و یک عمل معرفتی است که ذهن و قلب را به حضور الهی باز می‌کند. عبادت مرکزی دل را پاک می‌کند تا وسیله‌ای برای فیض دگرگون کننده خداوند باشد. در این عبادت، شما به جای این که یک مانترا را مدام تکرار کنید آن را در ذهن خود نگه می‌دارید. در این جا دستورالعمل عبادت مرکزی آورده می‌شود:

۱. یک کلمه معنادار و معنوی را در ذهن تان نگه دارید. کلمه مذکور باید چیزی باشد که شما را به خدا نزدیک کند.

۲. با راحتی و در کمال آرامش آن کلمه را در نظر بگیرید و به آن بیندیشید.
۳. این کلمه را هم‌چنان حفظ کنید تا زمانی که حس آرامش کامل را به دست آورید. هر وقت ذهن تان از کلمه منحرف شد به سادگی دوباره به واژه در نظر گرفته شده باز گردید.

### بازی با جاذبه

۱. روی یک صندلی بنشینید و برای چند لحظه به اینکه چطور وزن بدن روی آن تأثیر می‌گذارد توجه کنید.
۲. به وزن پاها در برابر صندلی و فشاری که بر آن می‌آورند توجه کنید.
۳. بایستید و به این که جاذبه تا چه حد شما را به سمت زمین می‌کشد دقت کنید.



## درهای آسمان

۴. به اطراف تان نگاه کنید. جاذبه را مانند آبی در نظر بگیرید که همه جا را پر کرده است و شما مانند ماهی‌ای هستید که در آن شناور است. این نیروی اسرارآمیز در همه جا هست، حتی اگر شما آن را نمی‌بینید یا درک نمی‌کنید.

۵. در طول زندگی روزمره خود هم‌چنان به این مسئله که جاذبه نیرویی غیرقابل مشاهده اما قدرتمند است توجه داشته باشید.

### آشنایی مختصر با مراقبه در عرفان اسلامی

مراقبه در لغت به معنای دیده‌بانی و محافظت است و در اصطلاح حالتی از احوال و طریقی است که طی آن سالک راه حق به منظور تقرب به خداوند و فنای در او به محافظت جوارح و ذهن از هرگونه عمل و خاطر مخالف و غیر حق، با ملاحظه دائمی مقصود - حق تعالی - می‌پردازد و فرایندی است که طی سلوک هم‌چنان در مراتب و درجات گوناگون و مقامات و منازل متعدد، ادامه می‌یابد. در لسان عرفا مراقبه به سه صورت مطرح شده است: به عنوان یک حالت خاص یعنی مراعات رقیب توسط دل و توجه کامل به او، به عنوان رکن محافظت و مواظبت و به عنوان علم یعنی دانش بنده به اطلاع و آگاهی حق بر او. عرفان و معرفت به حق سرآغاز صحیفه وجود و تلاًؤ و اژگان زلال عشق و سجود و یگانه‌بودن است که با تجلی پیمان «ألست بربکم» در نهان‌خانه فطرت آدمی با امضای «قالوا بلی» استوار گردید و چون بذری نهفته در ارض فطرت او، تشنه کام کوثر حیات بخش انسان کامل شد تا آن را به رشد و تعالی رساند و قلب را به انوار تابناک و ثمرات جانبخش معرفت و آگاهی مزین نماید.

در عرفان اسلامی کامل‌ترین وسیله شناخت حق و حقیقت، قلب و به طور کلی قوای مدرکه باطنی انسان است و مسیر حرکت تکاملی انسان باطن جهان و انسان می‌باشد. که اولی را انسان کبیر و دومی را جهان ضعیف می‌توان گفت. در متون دینی بیش از مراقبه، لفظ تقوا به چشم می‌خورد که به سه مرحله تقسیم می‌شود: حفظ خود از محافظت اوامر الهی، حفظ خود از انجام مکروهات و سعی در انجام مستحبات و نهایتاً حفظ قلب از ورود غیر خداوند در او. چنان که ملاحظه می‌شود هر سه مورد به مراتب حضور و سلطه خداوند بودن برمی‌گردد و بازگشت تقوا هم به همان مراقب جانب حق بودن خواهد بود.

## فصل چهارم: مغز شما در مدیتیشن

در این فصل:

- شناخت مغز
- کشف این که مدیتیشن چگونه مغز شما را تغییر و شکل می دهد

در تمام مدت شبانه روز توربین‌های نیرومند کارخانجات عظیم برق به تولید انرژی الکتریکی مشغول‌اند. از طریق خطوط انتقال این انرژی بین کارخانه‌ها، راه آهن و محلات تقسیم می‌شود. طبق طرح تنظیمی انرژی حاصله پس از این تقسیم بندی وارد ایستگاه‌های زیرزمینی می‌گردد و لازم به تذکر است که ایستگاه‌های ترانسفورماتور با ساختمان‌های یک یا دو طبقه وظیفه هدایت و تنظیم این انرژی را برعهده دارد. البته شکی نیست که اغلب در کار انتقال انرژی معایب و خللی به وجود می‌آید و به همین جهت دستگاه‌های مخصوص بر انتقال انرژی نظارت می‌نمایند تا نقایصی در آن ایجاد نشود و ارتباط و انتقال قطع نگردد. ده‌ها سلول حساس دائماً به کار ضبط و ثبت درجه حرارت دستگاه‌ها اشتغال دارند و در ضمن میزان فشار هوا و روغن و ولتاژ و مقاومت را اندازه‌گیری می‌کنند: این علائم به دستگاه‌هایی که طبق برنامه تنظیمی، تنظیم شده‌اند می‌رسند. کم‌ترین انحراف به‌طور خودکار عکس‌العملی از خود نشان می‌دهد؛ مثلاً اگر در قسمتی از دستگاه مصرف‌کننده اختلالی به وجود آمده و یا اینکه انرژی از لوله اصلی هدر می‌رود و یا خطوط انتقالی قطع شده‌اند بلافاصله علائم صوتی و نوری شروع به فعالیت می‌کنند و معایب دستگاه را به اطلاع می‌رسانند. وقفه‌های اتوماتیک در دستگاه‌های اصلی تولید نیرو سهمی ندارد و هم‌چنین در انتقال انرژی نقش عمده‌ای ایفا نمی‌کند؛ با این وجود، کم‌ترین اختلالی که در اثر وقفه به وجود بیاید کار تمام شبکه را به هم می‌ریزد ولیکن باید به این نکته اشاره کنیم که با این حال تأثیر چندانی در امر تولید انرژی می‌نماید. برای روشن شدن قضیه مبادرت به ذکر مثالی می‌کنیم:

شبی در یکی از ایستگاه‌های فرعی آژیر خطر به صدا در آمد و کارخانجات و منازل مسکونی بدون برق ماندند. کارکنان ایستگاه فرعی شروع به فعالیت کردند و پس از بازرسی دستگاه‌ها متوجه شدند که یکی از پیچ‌های مخصوص قطع و وصل جریان برق مطابق اصول فنی تنظیم نشده بود.

در دوران کنونی ایجاد ماشین‌های الکتریکی زمینه بازی فرا راه ما گشوده و مناظر تازه‌ای در مقابل چشمان ما قرار داده است. شرایط محیط خارجی دائماً در حال تغییر و تبدیل است، در پس تیرگی

## درهای آسمان

روشنی جلوه می کند و یخ را حرارت ذوب می نماید. دوران آسایش و فراغت در اثر گرفتاری ها و دشواری ها از بین می رود و حتی بدن از انرژی ذخیره خود مصرف می کند ولیکن در تمام این مدت مغز هم چنان به فعالیت خویش ادامه می دهد. سلسله اعصاب مرکزی و دستگاه کنترل بدن به طور خلاصه ارگانیسم، به طور مداوم مورد حملات تأثیرات مختلف و مضر قرار می گیرد. این تأثیرات بر ارگان های گیرنده و اجزائی مثل چشم ها و غده ها اثر می گذارد. حتی ممکن است که دستگاه عصبی نیز مورد آسیب قرار گیرد. گاهی اوقات ما از استعدادها و قدرت شگرف دستگاه عصبی مرکزی دچار حیرت می شویم. مثلاً زنی به نام الگا اسکارد که کور و کر مادرزاد بود توانست تحصیلات عالی را به اتمام برساند و سرانجام معلمی شایسته شود. نیکلای استروفسکی نویسنده ای بود که در اثر بیماری علیل و زمین گیر گردید ولی با این حال موفق به خلق شاهکارهایی جاودان شد. خلبانی که از دو پا فلج بود به وسیله یک هواپیمای سبک شکاری حملات سهمگینی به دشمن می نمود و این خلبان که آنکی ماریسیف نامیده می شد در جریان جنگ جهانی با همین وضع توانست چندین فروند از هواپیماهای نازی ها را منهدم نماید. حال اگر باز به جهان یاران مکانیکی انسان بازگردیم به آسانی ملاحظه خواهیم کرد که فی المثل اگر یک پیچ نسبتاً بی اهمیت از دستگاه بیفتد کار کلیه ماشین مختل خواهد شد و یا نتیجه معکوس خواهد داد. این تضاد عجیب و شگفت انگیز به ما ثابت می کند که طبیعت زنده چنین مشکلاتی را برای انسان حل کرده است. نکته روشن قضیه این است که مکانیسمی که بر کار دستگاه کنترل موجودات نظارت می کند مستقیماً نمی تواند توسط تکنیک بزرگ مدرن مورد استفاده قرار گیرد. خصوصیات و مشخصات موجودی که به حیات ادامه می دهد و برتر از تمام آن احیا و تجدید ساختمان ترکیبات شیمیایی به طور خودکار و دائمی بر کلیه آثار فعالیت های حیات به خصوص بر روی قوانین وظایف و اعمال سلول های عصبی تأثیر گذاشته است، بدین جهت ما نبایستی فقط متوجه جزئیات ساختمان و نحوه فعالیت سلسله اعصاب مرکزی بگردیم بلکه باید توجه خود را معطوف اصول اساسی حفظ و مصونیت بیولوژیکی بر ضد تأثیرات مخرب و اصول دستگاه های دینامیکی سازنده سیستم های معیوب و قوانین اساسی که موظف می کند وظایف ناتمام را به اتمام برساند و بار دیگر آن را از سر می گیرد بنماییم. از مدت ها قبل مسئله احیا و تجدید وظایف دستگاه عصبی مرکزی یا دستگاه عالی تنظیم کننده فعالیت های موجود زنده موضوع تحقیق و تجسس دانشمندان در آزمایشگاه ها می باشد.

### دستگاه کنترل مرکزی ارگانیزم

برای این که موجود زنده بتواند در شرایط محیط متغیر دوام بیاورد، ارگانیزم باید پیوسته فعالیت خود را تجدید کند. مثلاً اگر در میزان حرارت خارجی تفاوتی پیدا شود به همان درجه بدن باید به تولید انرژی خود بیفزاید و کمبود کالری را جبران نماید. در هنگامی که کانون‌های درد در بدن به وجود می‌آیند آن قدر در مقابل آن عکس‌العمل از خود نشان می‌دهد تا درد مرتفع می‌شود. هنگامی که حیوان گرسنه می‌ماند و یا با غذایی رو به رو می‌گردد، رو به مناطقی می‌گذارد که در آن بتواند شکمی سیر کند و طعمه و طعامی بیابد. در هریک از موارد یاد شده، یک یا چند ارگان سلسله مرکزی اعصاب دخالت دارند. این نکته بر همگان آشکار است که بعضی ارگان‌ها واجد یک خاصیت نسبی هستند که حتی در شرایط انزوای مطلق نیز به کار و فعالیت خود ادامه می‌دهند (مثل مواقعی که قلب را از بدن جدا می‌کنند و در ماده‌ای که کار خون را انجام می‌دهد می‌گذارند و در آن حال قلب به کار خود ادامه می‌دهد و یا حرکات دودی شکل معده و ...). هورمون‌ها و یا مواد شیمیایی که از غده‌های مخصوص وارد خون شده‌اند نقش به خصوصی در فعالیت متعادل کننده ارگان‌های داخلی بازی می‌کنند. با این حال، نقش اساسی و مهم انعکاسات ارگانیزم در مقابل تغییرات و تحولات محیط خارجی به دستگاه اعصاب سپرده شده است و مرکز تنظیم کننده وظایف و اعمال عالی در مغز قرار دارد. در اواخر قرن نوزدهم فیزیولوژی موفق شد که اصلاحات جالبی در مورد طرز ساختمان و وظایف مغز و تأثیر آن بر اعمال محرک، تنظیم درجه حرارت، گردش خون و دستگاه گوارش به دست آورد. با این وجود، دلیل عده‌ای از رفتارهای پیچیده حیوانات باز هم در پرده ابهام جای گرفته بود. تا این که ایوان پاولوف با استفاده از وظایف و تجربیات سچنف درباره طبیعت انعکاسی وظایف روانی مغز بدان صراحت و روشنی بخشید. تاریخ علوم نشان داده است که ایجاد یک سیستم منظم فرضیات درباره فلان قانون طبیعی یا اجتماعی اغلب در اثر کشف یک سلول ابتدایی و ناچیز که واحد ساختمانی پیچیده‌ترین پدیده‌ها می‌باشد صورت گرفته است. به همین ترتیب بود که کارل مارکس تجزیه و تحلیل درباره قوانین اجتماع کاپیتالیستی را به وسیله آزمایش ارتباطات مقدماتی مبادلات کالا - پول آغاز کرد. مثال دیگر: دیمتری مندلیف با قبول اصل افزایش جرم اتمی عنصرها به عنوان پی و پایه سیستم مخصوصش موفق شد که به اختلاف و تنوع عنصرهایی که ساختمان مادی زمین و سیارات نزدیک را تشکیل می‌دهند پی‌ببرد. به مؤجب نظریه پاولوف اساس فیزیولوژیکی ضروری فعالیت‌های انطباقی حیوانات عالی و انسان جزء انعکاسات غیرمشروط ذاتی می‌باشد. ترشح بزاق دهان در هنگام صرف غذا، باز پس کشیدن دست در موقع تحریک دردناک، افزایش ضربان قلب در حین ورزش‌های سنگین همگی از نشانه‌های انعکاسات غیرمشروط به شمار می‌روند. پاولوف به

## درهای آسمان

حسب مفهوم بیولوژیکی این انعکاسات آن‌ها را به چند دسته ضروری مثل انعکاسات غذایی، تدافعی، جهت‌یابی و شناخت تقسیم‌بندی کرد. عامل مشروط ذاتی نقش مهمی در فعالیت‌های غریزی ایفا می‌کند که از آن میان می‌توان لانه‌سازی، مهاجرت موسمی پرندگان و سدسازی خرس‌های آبی را نام برد. انعکاسات غیر مشروط که به احتیاجات حیاتی ارگانیزم مربوط می‌شوند نقطه حرکتی برای گسترش فعالیت‌های انطباقی پیچیده به شمار می‌آید در حالی که هدف آن اقناع این هوس‌ها و نیازمندی‌ها و حفظ و نگهداری موجودیت ارگانیزم شخص و انواع آن در حیوانات و انسان می‌باشد. انعکاسات غیرمشروط به وسیله محرکات نسبتاً کمتری تشکیل می‌شوند (تغذیه، درد، تحریک حس لامسه و ...) این نکته هنگامی بهتر آشکار می‌گردد که ما آن را در حیواناتی که فقط به وسیله انعکاسات غیرمشروط خود با محیط انطباق پیدا می‌کنند جست‌وجو نماییم مثل سگی که فاقد غشای مخاطی است. سگ مذکور موقعی می‌تواند شکمش را سیر کند که غذا در دهانش بگذارند، زمانی خود را از خطر دور می‌سازد که مثلاً سیخی به پوستش فرو کنند ولی در مقابل مردی که چوب به دستش گرفته هیچ عکس‌العملی نشان نمی‌دهد. می‌دانیم که در شرایط طبیعی حفظ موجودیت حیوانی که فقط از انعکاسات غیرمشروط برخوردار باشد از محالات است. انعکاسات مشروطی که حیوان و انسان طی سال‌ها تجربه زندگی به دست آورده‌اند باعث می‌شود استعدادها و توانایی‌های انطباقی آن‌ها را به میزان نامحدودی افزایش دهد، انعکاسات مشروط به مغز کمک می‌کند تا بتواند از علائم دوری که به ارگانیزم منتقل می‌شود استفاده نماید. به همین جهت است که نشانه‌های خطری که از دور واصل می‌شود مثل بوی حیوانات وحشی و اصوات و حرکات نسبتاً نامرئی موجود را به اتخاذ حالت دفاعی برمی‌انگیزاند. در آن حال یا حیوان می‌گریزد یا این که آماده مبارزه می‌شود. تلاقی موقتی یک محرک که به وسیله یکی از ارگان‌های حواس ادراک شده و عمل عامل‌های محرکه انعکاس غیرمشروط (غذا، درد و ...) قادر نخواهد بود که این محرک را به نشانه‌های مشروط تغییر شکل دهد که در نتیجه به خودی خود خواهد توانست واکنش ارگانیزم را فراهم سازد و باعث تحریک آن شود. بعضی از محققان اظهار عقیده می‌کنند که انعکاس مشروط یکی از اشکال نسبتاً مقدماتی وظایف و اعمال مغز می‌باشد و بدین ترتیب مطابق نظریه برنشتین حرکات ارادی حیوانات عالی و انسان را نمی‌توان جزو انعکاسات مشروط به حساب آورد زیرا هیچ‌گونه علائم ظاهری در آن‌ها به چشم نمی‌خورد. پاولوف بارها به این موضوع اشاره کرده بود که ارگانیزم موجود زنده دستگاه پیچیده‌ای است که در جریان تحولات فراوان موفق شده ترکیبات فیزیکی شیمیایی خود را ثابت نگه‌دارد و به حیات خود ادامه بدهد. حال اگر به اصل ارگانیزم نیز مراجعه کنیم ملاحظه خواهیم کرد که نوع زنده آن همیشه در فعالیت است زیرا همواره نسبت به تأثیرات محیط از خود عکس‌العمل نشان می‌دهد.

## درهای آسمان

مقصود از «انعکاسات مشروط» آن است که ارتباطات و پیوندهای عصبی از آغاز تولد در مغز وجود نداشته‌اند ولیکن به تدریج در نتیجه تأثیرات محیط خارج به وجود آمده‌اند و جای خود را در دستگاه مرکزی اعصاب محکم کرده‌اند. ولیکن اشکال ارتباطات انعکاس مشروط قابل تغییر و تبدیل می‌باشد. ارتباط مستقیم علامت و واکنش، ارتباط محرکات غیرفعال (تداعی) که فقط بعدها به وسیله ارگانیزم در فعالیت‌های انطباقی مورد استفاده قرار می‌گیرد، در ارتباطات تسلسلی پیچیده طرز تشکیل عقده‌های انعکاسی سیستمی (نمونه‌های دینامیکی) تغییرات علائم مشروطی که به حسب رویدادها مفاهیمی پیدا می‌کنند و هم‌چنین علائم کلی و عمومی که به نطق و بیان منجر می‌گردند همگی می‌توانند تغییراتی به وجود آورند. به موجب نظریه پاولوف انعکاس مشروط یک مورد مشخص و معین که به استعداد و توانایی مغز ارتباط پیدا می‌کند نمی‌باشد بلکه یک اصل کلی و عمومی و زیربنایی است که در ساختمان عظیم فعالیت عالی عصبی حیوانات و انسان وجود دارد. در مدت نیم‌قرن تمام مکتب پاولوف با استفاده از ارتباط انعکاس مشروط نه تنها موفق به تصریح قوانین فعالیت عصبی گردید بلکه توانست امراض مربوط به آن را نیز مورد مطالعه قرار دهد. به این ترتیب تمرکز کانون تحریک و تأثیر در غشای مغزی و فعالیت‌های تحلیلی و ترکیبی بزرگ مغزی و ارتباطات استنتاجی از پرده ابهام به در آمد. این نکته قابل ذکر است که پاولوف درباره فیزیولوژی مغز به همین نحو به مطالعه و تجسس پرداخته بود این روش را شاگردان و مریدان پاولوف نیز به کار می‌بردند.

اما انعکاس مشروط در اصطلاح عالی و طبیعی آن یعنی شکل فعالیت فلان و فلان عضو اجرایی. پاولوف و شاگردانش به این نتیجه رسیدند که به وسیله انعکاس مشروط به عنوان ناظر تابعی می‌توان اساس ساختمان و اعمال بعضی از این اشکال فعالیت و مکانیسم آن را مورد تحقیق قرار داد. شکی نیست که مطالعه انعکاس مشروط تنها طریقه کلاسیک تحقیق در زمینه‌های مختلف وظایف و اعمال مغز به شما نمی‌رود. پاولوف که بنیان‌گذار این علم محسوب می‌شود ادعا می‌کرد که مطالعه و تحقیق مکانیسم فلان پدیده درباره فعالیت‌های مغز و سایر ارگان‌ها و تصریح نحوه کار اساس ساختمان و وظایف یا فیزیک و شیمی این پدیده با گذشت زمان جلوه و رنگ دیگری پیدا خواهد کرد و فیزیولوژیک ما با استفاده از معلومات فیزیکی و غشایی و ریاضی و ... به پیشرفت‌هایی در این زمینه نایل خواهد شد. به عبارت دیگر او روزی را پیش‌بینی می‌کرد که در آن روز با استفاده از تجارب حیرت‌انگیز فیزیولوژیکی بشر بتواند به قلمرو سلول زنده و سلول زنده عصبی دست‌درازی کند. حال چنین روزی فرا رسیده است چون دانشمندان با میکروسکوپ‌های الکترونی بسیار دقیق موفق شده‌اند ساختمان‌های گمنام و مجهولی را که در سلول‌های زنده وجود داشت کشف نمایند.

### اثر مدیتیشن بر مغز

نتیجه ای که مدیتیشن بر روی مغز شما دارد واضح است، مدیتیشن مغز را تقویت می‌کند. محل پردازش اطلاعات در مغز شما قرار دارد و وقتی شما مغزتان را تقویت کنید قدرت پردازش اطلاعات را نیز افزایش می‌دهید. با بالا رفتن قدرت پردازش اطلاعات شما می‌توانید تسلط بیشتری بر آنچه در بیرون می‌گذرد و نیز بر آنچه در درونتان در حال رخ دادن است داشته باشید. به علاوه مغز هر قدر بیشتر کار کند همان قدر قوی تر خواهد شد و نتیجه‌ای که مدیتیشن‌های انجام شده برای شما به ارمغان خواهند آورد، تبدیل کردن مغزتان به یک «مغز پرورش یافته» است. آزمایشات نشان می‌دهند که انجام مدیتیشن باعث ایجاد تغییراتی در هیپوکامپ افراد می‌شود به طوری که هیپوکامپ افرادی که به مدیتیشن می‌پردازند از افرادی که مراقبه نمی‌کنند بزرگ‌تر است. البته این بزرگ‌تر بودن به این معنی نیست که مثلاً هیپوکامپ افرادی که مدیتیشن می‌کنند دو برابر سایرین است بلکه هیپوکامپ کسانی که به مراقبه می‌پردازند به میزان بسیار اندکی از بقیه بزرگ‌تر است و همین میزان اندک برای افزایش قدرت به خاطر سپاری و نیز به یاد آوردن مطالب و خاطرات مختلف کفایت می‌کند و سبب می‌شود فرد مغز بهبود یافته ای داشته باشد. به علاوه مدیتیشن باعث تنظیم امواج مغزی می‌شود و فرد در مدیتیشن می‌تواند به صورت خودآگاه سبب انتشار امواجی از مغز خود شود که به وی آرامش می‌دهد. اغلب افرادی که حافظه قوی‌ای دارند به مراقبه می‌پردازند و معتقدند علاوه بر استفاده از روش‌های عادی و میانبر برای تقویت حافظه، استفاده از مراقبه نقش بسیار زیاد و مهمی در پرورش حافظه ایشان ایفا کرده است.

## بخش دوم – آغاز تمرینات مدیتیشن

آنچه خواهید خواند:

- کشف اینکه چه چیزی از مدیتیشن می‌خواهید
- آشنایی با اصول مدیتیشن
- گشودن دریچه قلب‌تان با درک احساسات مثبتی مانند عشق و محبت
- دریافت اطلاعاتی برای انجام تمرینات مدیتیشن



## فصل پنجم: قرار گرفتن در آغاز کار

در این فصل:

- کشف اینکه از مدیتیشن چه می‌خواهید

مدیتیشن به عنوان تمرینی برای برنامه ریزی مجدد ذهن‌تان و به عنوان تمرینی برای باز کردن قلب‌تان، به هیچ وجه موازی عمل نمی‌کند. مدیتیشن هرگز به تنهایی انجام نمی‌شود بلکه با تأکید بر انگیزه و طرز برخورد همراه است (این همان سوختی است که موجب پدید آمدن آتش مدیتیشن می‌شود). ممکن است برخی مربیان مدیتیشن شما را به بستن پیمانی جهت اختصاص دادن مدیتیشن‌تان برای خوب نگه داشتن حال دیگران وادار کنند تا منافع آن را فقط برای خود نگه ندارید. ممکن است سایرین نسبت به تنفس عمیق یا منظور یا طرز برخوردتان کنجکاو شوند - چیزی که یک مربی ذن آن را «درخواست صمیمانه» می‌نامد. به هر حال، در هنگام پاسخ به کنجکاوی آن‌ها باید به ذهن‌تان و قلب‌تان رجوع کنید تا با شفافیت به دلایلی که سبب کسب انگیزه توسط شما جهت انجام مدیتیشن شده‌اند پی ببرید. سپس می‌توانید این انگیزه را در هنگام خستگی و بی‌حوصلگی مطرح کنید، که البته به ناچار رخ می‌دهند.

ممکن است فکر خلاصی از درد یا رنج کشیدن و یا رهایی از افسردگی شما را به مدیتیشن سوق داده باشد و یا احتمال دارد در این فکر بوده باشید که کیفیت زندگی خود را افزایش دهید. شما هر داستانی که داشته باشید، باید از انگیزه کافی برخوردار باشید تا افکار مزاحم و اندیشیدن کند خود را کنار بگذارید و هر روز حداقل ۱۵ یا ۲۰ دقیقه توجه خود را به درون خویش معطوف سازید. در این فصل شما این فرصت را خواهید داشت که آن انگیزه بی‌همتای خود را به دست آورید؛ این انگیزه باعث می‌شود هفته به هفته مدیتیشن کنید.

### شروع (و پایان) با ذهن تازه‌کار

معلمان بزرگ مدیتیشن بهترین طرز برخورد را برای دریافت ذهنی باز و عادی از هر تعصب و توقع توصیه می‌کنند. هدف مدیتیشن انباشتن دانسته‌ها، یاد گرفتن چیزی تازه یا دستیابی به دیدگاه‌های ذهنی خاص نیست بلکه هدف، حفظ این جنبه فکری به صورت تازه و مرتب شده است.

## درهای آسمان

اگر ذهن شما خالی است همواره برای هر چیزی آماده است؛ در واقع برای هر چیزی گشوده شده است. احتمالات زیادی در ذهن‌های تازه‌کار وجود دارد در حالی که در ذهن‌های ماهر تعداد این احتمالات خیلی کم است.

جست‌وجوگر، خود جست‌وجو شده‌است؛ جوینده کسی است که خود مورد جست‌وجو واقع شده است! واضح است که حرف زدن درباره یک ذهن تازه‌کار راحت‌تر از تشخیص دادن و شناخت آن است. ولی این دقیقاً همان نقطه مهم است. ذهن «آموزش ندیده» یک تازه‌کار نمی‌تواند یک ذهن نوآموز را تشخیص دهد (همان‌طور که چشم با وجود اینکه منبع بینایی است، نمی‌تواند خودش را ببیند). هر تکنیک مدیتیشنی را که انتخاب می‌کنید، باید به یاد داشته باشید که آن را به طور بی‌عیب و نقص تمرین کنید تا بتوانید ذهن‌های تازه‌کار را تشخیص دهید. یک ذهن نوآموز روش و رفتاری ندارد اما برای پذیرش همه حالات آماده است و تکنیکی نمی‌داند اما در قلب همه تکنیک‌های موفق قرار دارد.

### به خاطر بسپارید

در این جا ویژگی‌های ذهن نوآموز ذکر شده است:

- ذهن نوآموز برای هرچه رخ دهد باز است: هنگامی که شما به تجربه خود خوش آمد می‌گویید بی‌آن‌که برای تغییر آن تلاش کنید، خود را بدون هیچ‌علاقه و میلی برای هم‌تراز کردن با آن تجربه آماده ساخته‌اید - که شامل هر چیزی می‌شود؛ نور و تاریکی، خوبی و بدی، زندگی و مرگ.
- رهایی از چشم‌داشت‌ها: زمانی که شما با ذهن تازه‌کار تمرین می‌کنید با هر لحظه توسط چشم و گوش‌های تازه روبه‌رو می‌شوید. شما به جای مدیتیشن کردن جهت دستیابی به اهدافی در آینده، با اطمینان در جایی می‌نشینید و با همه آنچه که در جست و جویش هستید، مانند عشق، صلح، خوشبختی، ترحم، فرزاندگی و متانت همراه می‌شوید.
- ذهن فضا دار: عده‌ای یک ذهن تازه‌کار را به آسمان تشبیه می‌کنند، ابرهای آسمان می‌آیند و می‌روند اما توسعه‌یافتگی بی‌حد و مرز آسمان هرگز ناپدید نمی‌شود. سخنی از حضرت عیسی نقل شده که می‌گوید: «برای راه یافتن به قلمرو آسمان باید یک کودک شوید». همه ما می‌دانیم که کودکان معصوم و پاکند بنابراین می‌توان این‌طور بیان کرد که: «برای راه یافتن به قلمرو آسمان باید پاک و معصوم شوید». پس ذهن خود را از توقعات خالی کنید و آن را به سوی هرآنچه رخ بدهد بگشایید، در این صورت خواهید دید که به طور طبیعی به موقعیت‌های پیش آمده پاسخ خواهید داد.

## درهای آسمان

• آگاهی اصلی: آیا تا به حال به این فکر کرده اید که پیش از تولد پدر و مادرتان چه وضعی داشته‌اید؟ واقعیت آن است که شما الآن وجود دارید و دارای جسم هستید اما این بدان معنا نیست که شما پیش از تولد والدین‌تان وجود نداشته‌اید! همان‌طور که قبلاً گفته شد انسان از دو بعد جسمانی و روحانی تشکیل یافته است و وجود یک نفر اصلاً به معنای داشتن بعد جسمانی و عدم داشتن بعد روحانی نیست. شما یک سنگ را می‌بینید، این سنگ جسم است اما روح ندارد. چون شما سنگ را می‌بینید و با حواس پنج‌گانه خود آن را مشاهده می‌کنید نمی‌توانید بگویید وجود ندارد. واقعیت این است که ما انسان‌ها نیز بدون روح تنها چیز بی‌خاصیتی خواهیم بود که توسط باکتری‌ها تجزیه شده و به طبیعت برمی‌گردد. چنین طرز فکری را که به طور کلی قبل از ورودتان به این دنیای فانی وجود نداشته‌اید از سرتان بیرون کنید، جسم شما درون شکم مادر به وجود می‌آید اما روحتان از پیش وجود داشته است. توجه داشته باشید که ما درباره تناسخ صحبت نمی‌کنیم و منظورمان از این حرف‌ها این نیست که شما قبلاً در دنیایی دیگر زیسته‌اید. بحث ما در مورد عالم «ألست» است. به عقیده مسلمان‌ها عالم ذر یا روز ألست، زمانی است که خدا پیمانی از انسان برای گواهی دادن بر یگانگیش گرفته است. در قرآن سخن از پیمانی عظیم که خداوند از انسان‌ها گرفته است به میان آمده.

«پس به یادآور زمانی را که پروردگارت از پشت فرزندان آدم، ذریه آن‌ها را برگرفت و آنان را گواه بر خویشتن ساخت و گفت: آیا من پروردگار شما نیستم؟ گفتند: آری، گواهی می‌دهیم. برای این که در روز رستاخیز نگوئید ما از این غافل بودیم.»

به این دلیل که در آیه فوق، سخن از ذریه که به معنی فرزندان خردسال است به میان آمده، این آیه را در نامیده اند و به خاطر کلمه «ألست» به پیمان ألست معروف شده است.

علامه طباطبایی (سید محمد حسین طباطبایی؛ عارف، فیلسوف و نویسنده) در این باره می‌فرماید: «عالم ذر روح این عالم است که آن را عالم غیب نیز می‌گویند. توضیح این که هر موجودی دو وجه (صورت و جنبه) دارد: وجهی به سوی خدا که زمان و تدریج در آن راه ندارد و وجهی به سوی دیگر که در آن تدریج و زمان راه دارد. خداوند متعال می‌فرماید: «إِذْ أَرَادَ شَيْئاً أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ» «وقتی بخواهد چیزی را ایجاد کند به آن می‌گوید موجو شو! بی‌درنگ به وجود می‌آید»، کُن هم امر (دستور) و هم مخاطب درست کن. پس کلمه کُن از طرفی وجود شیء و از طرفی ایجاد شیء است و این موجود منبسط یک وجه الی الله دارد که عالم ذر است و همان موجود یک وجه دیگر دارد که همین دنیای ظاهر است؛ بنابراین عالم ذر این عالم مسلوب نیست.»

## درهای آسمان

آنچه از پیمان «آلست» نتیجه می شود آن است که اگر ما قبل از تولد پدر و مادرمان وجود نداشتیم و روح ما قبل از تولد آنها توسط خداوند آفریده نشده بود خداوند نمی توانست از ما پیمان بگیرد چون اصلاً خلقمان نکرده بود، بنابراین ما قبل از ورود پدر و مادرمان به این دنیای فانی دارای روح بوده ایم و بعد معنوی و روحانی داشته ایم.

برداشت عمومی ای که از پیمان «آلست» می شود بدین صورت است که انسانها همگی با هم در یک زمان و در عالم ارواح به وجود آمده اند (از لحاظ بعد معنوی و روحانی). دلیل این که در این دنیا سن عده ای از عده دیگر بیشتر است آن است که ارواح با فاصله زمانی وارد جسم افراد می شوند، مثلاً روح پدر شما زودتر از شما وارد جسمش شده است. در واقع تولد ما در این دنیا زمان مشخصی دارد اما روح ما خیلی قبل از تولدمان در این دنیا وجود داشته است و با مرگمان هم از بین نمی رود بلکه توسط فرشتگان توفی می شود.

با توجه به این سخنان، احتمالاً باید یک ذهن تازه کار را «ذهن بدون پایان» نامید!

## پایان شما آغاز شما است

چیز عجیبی که در مورد مدیتیشن وجود دارد این است که شما آن را درست در جایی تمام می کنید که شروع کرده بودید؛ دقیقاً مثل داستانی که در مورد خیاطی به نام سیمون برایتان تعریف شد. شما سفر را آغاز می کنید و تجارب زیادی به دست می آورید و به آنچه می خواهید می رسید و در نهایت همان جایی خواهید بود که ماجراجویی تان را از آن مکان آغاز کردید. سفر مدیتیشن متعلق به شما است و آغاز و پایانش هم مرتبط با همان جایی است که خود شما انتخاب کرده اید.

## ظرف تان را خالی کنید

داستانی وجود دارد که می گوید: «شاگردی بسیار باهوش، همه دانشهای روزگار را فراگرفته بود. او تمامی کتابهایی را که به آنها دسترسی داشت به طور کامل و دقیق مطالعه کرده بود و هر آنچه را که معلمها به بقیه می آموختند، او از پیش می دانست. مدتها گذشت و شاگرد از این یکنواختی خسته شد و بی حوصلگی او را آزار می داد. پس برای رسیدن به یک راه حل نزد استادی بزرگ رفت. وقتی استاد را ملاقات کرد ماجرا را با او در میان گذاشت و راهی برای رهایی از مشکل خود طلب کرد. استاد که در حال نوشیدن چای بود به شاگرد گفت قوری را بردار و درون فنجان من چای بریز اگر این کار را کرد و وقتی فنجان داشت پر می شد خواست قوری را برگرداند اما استاد گفت باز هم بریز تا چای سرریز شود.

## درهای آسمان

شاگرد مقصود استاد از این کار را جویا شد. استاد گفت که برای این که بتوانی معرفت واقعی را بیاموزی باید خالی شوی وگرنه درست مانند این فنجان پر خواهی بود که هر چه در آن بریزند سرریز خواهد شد.»

### انگیزه خود برای انجام مدیتیشن را کشف کنید

می توان گفت تقریباً هیچ کاری که فرد برای انجام آن از انگیزه کافی برخوردار نباشد، انجام نمی پذیرد. شما نیز برای تداوم مدیتیشن و حفظ اثر آن نیاز به انگیزه دارید. انگیزه همان چیزی است که شما را برای انجام کاری به شوق می آورد. کوهنوردی که همه سختی ها را به جان می خرد تا به قله کوه برسد، مطمئناً دارای انگیزه فراوان و نیرو محرکه قابل توجهی است. اغلب مردم درباره انگیزه خود از انجام کارها صحبت نمی کنند. هیچ انسانی که کار بزرگی انجام داده است بی انگیزه نبوده است مگر در برخی لحظات دشوار که حتی در آن لحظات هم با برگشتن به دلایل محکمی که برای ادامه مسیر داشته، انگیزه خود را بازیافته است. در ادامه تمریناتی آورده شده است که می تواند به شما در کشف انگیزه تان جهت انجام مدیتیشن کمک کند.

### تأمل در زندگی

بزرگان و دانشمندان همواره از ما خواسته اند به کوتاه بودن زندگی توجه کنیم. آنچه آن ها می خواهند به ما بگویند آن است که همه ما سال بعد یا سال های بعد بالأخره از دنیا می رویم. دانستن این نکته می تواند به شما در شفاف سازی اولویت های زندگی تان و نیز کشف دلایلی که به خاطرشان مدیتیشن می کنید کمک کند.

اگر اندیشیدن درباره مرگ برای شما دردآور است، می توانید از اجرای تمرینی که در ادامه آمده صرف نظر کنید ولی در غیر این صورت می توانید با انجام این تمرین قلب تان را به روی ارزشمند بودن زندگی باز کنید. ده دقیقه یا بیشتر، زمان برای انجام این مدیتیشن اختصاص دهید.

۱. آرام و ساکت در جایی بنشینید، چشمانتان را ببندید، چند نفس عمیق بکشید و با هر بازدم احساس آرامش را در خود افزایش دهید.
  ۲. تصور کنید که در انتهای زندگی خود هستید و مرگ به سرعت در حال نزدیک شدن به شما است.
  ۳. درباره زندگی خود بیندیشید و آن را درست مانند یک ویدیو بازپخش کنید.
- از تجربی بودن زندگی خود آگاه باشید - شما می توانید در هر لحظه ای بمیرید.

## درهای آسمان

۴. همانطور که تأمل می کنید دو چیز را که انجام داده اید و حالا احساس خوبی درباره آن دو دارید انتخاب کنید.
۵. به طور عمیق بدان چه این لحظات را به یاد ماندنی می کند بنگرید؛ به کیفیت هایی که از ذهن و قلب خود به آن لحظات داده اید بیندیشید.
۶. به اینکه این لحظات چگونه شما را تحت تأثیر می گذارند توجه کنید؛ احساسات و سایر تحریکات را بررسی کنید.
۷. با توجه به این خاطرات، به این که اگر دوباره زندگی می کردید، به چه کاری می پرداختید بیندیشید. اگر حالا زمان بیشتری داشته باشید چه فعالیت هایی انجام دهید؟ بر چه کیفیت های وجودی تأکید می کنید؟ به چه افرادی توجه بیشتری (یا کمتری) می کنید؟
۸. با پایان این تمرین و مشغول شدن به ادامه زندگی تان به چیزهایی که در زندگی تان تغییر کرده اند توجه کنید.

## نگاه عمیق به قلب خودتان

- با آرامش و در سکوت بنشینید، چند نفس عمیق بکشید و این سوالات را برای یافتن پاسخ های مرتبط با قلبتان از خود پرسید:
- چه چیزی شما را به طرف تمرین مدیتیشن کشانده است؟
  - انگیزه شما برای مدیتیشن چیست؟
  - امیدوارید چه چیزی را به دست آورید؟
  - انتظار دارید چه چیزی بیاموزید؟
- افکار ظاهری و سطحی را کنار بگذارید، نگاه خود را عمیق تر کنید و این را بپرسید که «چه درد یا رنجی مرا سوق می دهد؟»
- آیا می خواهم استرس خود را کاهش داده و ذهنم را آرام کنم؟
  - آیا می خواهم شادتر باشم و خودم را بیشتر قبول داشته باشم؟
  - آیا من به دنبال جواب سؤالاتی بنیادی مانند «من چه کسی هستم؟» یا «معنی زندگی چیست؟» می گردم؟

## درهای آسمان

هر پاسخی را که دریافت کردید، آن را روی کاغذ بنویسید و هر زمان که نیاز به انگیزه داشتید به آن‌ها نگاهی بیندازید. می‌توانید با گذشت زمان و یافتن پاسخ‌های بهتر و عمیق‌تر آن‌ها را به جای جواب‌های قبلی بنویسید.

### بهبود زندگی خودتان

بی‌شک مهم‌ترین چیزی که توجه شما را به مدیتیشن جلب کرده بهبود زندگی‌تان است. شما می‌خواهید آرامش بیشتری کسب کنید و در اوج سختی‌های زندگی به جای خودباختگی و تزلزل، از پایداری و اعتماد به نفس برخوردار باشید؛ این همان چیزی است که مدیتیشن برای‌تان به ارمغان می‌آورد. مهم این نیست که بقیه از آن چه می‌خواهند، مهم این است که شما چه می‌خواهید. خواسته خود را مدنظر داشته باشید و از آن یاد کنید چرا که این خواسته باعث می‌شود شما به حرکت ادامه دهید و مدیتیشن را نصفه کاره رها نکنید.

### فهمیدن خویشتن و احترام به خودتان

از دیگر انگیزه‌های افراد برای انجام مدیتیشن فهمیدن خویشتن و افزایش احترام به خود است. بزرگ‌ترین مشکلی که افراد در جهان امروز و در اغلب کشورها با آن مواجه‌اند عدم فهم خویشتن است؛ البته این بدان معنا نیست که جمعیت افرادی که بقیه را می‌فهمند خیلی زیاد است! مدیتیشن شما را با خودتان آشنا می‌کند و کمک‌تان می‌کند بفهمید اصلاً چه کسی هستید و در عمق وجودتان چه می‌گذرد. وقتی خودتان را شناختید در جهت تعالی خویش گام برمی‌دارید و به تدریج احترام به خودتان را نیز افزایش می‌دهید.

### رهاسازی طبیعت حقیقی خودتان

مدیتیشن کمکتان می‌کند طبیعت حقیقی خود را رها کنید؛ شما می‌توانید هر آنچه که واقعاً باید باشید، پس لزومی به وانمود کردن نیست (این نتیجه نهایی زندگی همه انسان‌هایی است که به این دنیا آمده‌اند و بعد راهی جهان دیگر شده‌اند، پس آن را جدی بگیرید). اگر می‌خواهید یک اقتصاددان باشید، مدیتیشن به شما کمک می‌کند اقتصاددان درون‌تان را رها کنید، اگر می‌خواهید یک خواننده باشید، مدیتیشن به شما کمک می‌کند خواننده درون‌تان را رها کنید و به طور کلی هر چه که می‌خواهید باشید، مدیتیشن کمکتان می‌کند همان را آزاد سازید و همان باشید. زندگی خیلی کوتاه‌تر از آن است

## درهای آسمان

که آن را به بازیگری و پیش رفتن مطابق فیلمنامه هایی که بقیه برایمان نوشته اند بگذرانیم. زندگی شما از آن خود شما است و به بقیه ارتباطی ندارد چه تصمیماتی برای آن می گیرید؛ موفقیت و بدبختی شما هر دو در گروهی تصمیمات خود شما است و مدیتیشن به شما کمک می کند تصمیماتتان را با آرامش و به صورت عاقلانه اتخاذ کنید.

### بیدار کردن بقیه

مدیتیشن به شما کمک می کند نه تنها خودتان به آرامش و راحتی خیال برسید و از عشق، رفاه، خوشبختی و خیلی چیزهای دیگر برخوردار شوید بلکه باعث می شود همه موارد مذکور را به بقیه نیز انتقال دهید. زمانی که شما مدیتیشن می کنید و شاد می شوید می کوشید بقیه را نیز شاد کنید، زمانی که مدیتیشن می کنید و از شر استرس خلاص می شوید، می کوشید بقیه را نیز از نگرانی در بیاورید. در واقع نتایج مثبت مدیتیشن واگیردار هستند!

### بیان کمال درونی تان

مدیتیشن کمال درونی را که خدا به شما عطا کرده در مقابل چشمانتان قرار می دهد و آن را برایتان آشکار می سازد.

### با مدیتیشن در توازن زندگی کنید

مدیتیشن به شما در ایجاد توازن و تعادل میان دو بعد جسمانی و معنوی تان کمک می کند. امروزه مردم بسیار بیشتر از آنکه به بعد معنوی خود اهمیت دهند، به پرورش بعد جسمانی خود می پردازند و عده ای نیز تغذیه روح را به طور کلی فراموش کرده و از یاد برده اند. مدیتیشن می تواند کمک خوبی برای جبران کاستی های معنوی باشد.

### آیا مدیتیشن با دین در تناقض است؟

اغلب افراد نگرانند که با مدیتیشن کردن بلاهای عجیبی سرشان بیاید و همه این نگرانی ها ناشی از تبلیغات اشتباهی است که در این باره شیوع یافته است. ممکن است اسم مدیتیشن افراد را به یاد جادو و فال گیری و خبر از آینده انسان ها بیندازد اما چنین چیزی نیست. مدیتیشن هیچ تناقضی با دین



ندارد؛ باید توجه داشت که مدیتیشن یک دین نیست و مجموعه‌ای از روش‌ها است که آن‌ها را تقریباً در اغلب ادیان به خصوص ادیان ابراهیمی می‌توان مشاهده کرد. مدیتیشن جایگزین عبادت‌هایی نیست که پیروان ادیان مختلف انجام می‌دهند بلکه مجموعه‌ای از تکنیک‌ها است که هدفش به آرامش رساندن شما و هموار ساختن مسیر ذهنی برای رسیدن به موفقیتی است که خودتان می‌خواهید. همان‌طور که قبلاً هم گفته شد در مدیتیشن هیچ جادو و چیز عجیب و غریبی مانند خبر از آینده، ارتباط با موجودات عجیب و غریب و چنین مواردی که جایشان در فیلم‌های تخیلی است وجود ندارد. پس با راحتی، مدیتیشن کنید و ذهن‌تان را درگیر خیال‌پردازی ذهن‌های بیمار که هدفشان از تبلیغات منفی، سوء استفاده از مردم است نکنید.

• در ادامه مواردی که برای یک زندگی متوازن لازم است ذکر شده است:

۱. درباره علت و معلول بیندیشید. به این که افکار و احساسات شما چه تأثیری بر دیگران دارند توجه کنید و کارهایی را که سبب افزایش شادی و آرامش‌تان می‌شوند تکرار کنید.
۲. به ناپایداری و نیز ارزش زندگی توجه کنید. مرگ حقیقت دارد و می‌تواند بدون هیچ هشدار و خبری از راه برسد. لذا قدر زندگی خود را بدانید و اولویت‌های خود را مشخص کنید. طوری زندگی کنید که دل‌های شکسته و آثار مخرب بدرقه‌کننده‌تان به جهان دیگر نباشند بلکه عشق و محبت این کار را برایتان انجام دهند.
۳. محدودیت‌ها و موفقیت‌های مادی را همه چیز زندگی تلقی نکنید. اینکه در زندگی مادی محدودیت‌ها و موفقیت‌هایی وجود دارند و زندگی پستی و بلندی دارد درست است اما نباید از توسعه معنویت در زندگی غافل شد و همه چیز را محدود به این دنیای خاکی دانست.
۴. عدم وابستگی را تمرین کنید. برای برقراری توازن و تعادل در زندگی لازم است وابستگی خود را به دنیا کاهش دهید و سعی کنید خودتان، با تکیه به توانایی‌ها و سرمایه‌های درونی خویش سر پا بایستید.
۵. صبر و پشتکار را ترویج دهید. اینکه بتوانید در شرایط دشوار صبر و حوصله پیشه کنید و در سربالایی‌ها همت و پشتکار به خرج دهید، از مهم‌ترین موارد در داشتن یک زندگی متعادل است.
۶. زندگی‌تان را ساده کنید. پیچیده کردن کارها هیچ سودی برایتان ندارد و فقط باعث عقب‌انداختن اقدام و عمل می‌شود. این مورد برای مدیتیشن نیز صادق است؛ اگر بخواهید مدیتیشن را یک کار پیچیده و بغرنج در نظر بگیرید کم‌کم از آن فاصله می‌گیرید ولی اگر ساده بودن آن را بپذیرید بهترین نتیجه ممکن را خواهید گرفت.

## درهای آسمان

۷. با درستکاری و درستی زندگی کنید. ممکن است حيله و فريب در مواردی جواب بدهد و این موارد شما را ترغیب کنند که باز هم حيله و فريب به خرج دهید اما باید بدانید که هر چه به جهان و مردم جهان عرضه کنید همان را دریافت خواهید کرد. اگر دنیا را فريب بدهید، دنیا نیز شما را فريب خواهد داد و مطمئناً این شما خواهید بود که بیشترین ضرر را خواهید کرد. بنابراین بهترین کار در پیش گرفتن درستکاری و درستی است.

۸. با دلاوری و شجاعت با موقعیت ها مواجه شوید. ترسیدن از موقعیت های مختلف زندگی کمکی به گذر از سختی ها نمی کند و تنها باعث متزلزل شدن شما می شود. جواب دشواری ها را با دلاوری و شجاعت بدهید و نگران خراب شدن کارها نباشید زیرا وقتی همه تلاش تان را بکنید در نهایت بهترین نتیجه ممکن را کسب خواهید کرد.

۹. به تکنولوژی مدیتیشن اعتماد کنید. اگر چه مدیتیشن تاریخچه‌ای بسیار قدیمی دارد اما هنوز هم که هنوز است کارآمد و موثر است و تکنولوژی ای چند صد ساله به شمار می رود. به این تکنولوژی اعتماد کنید، این چیزی نیست که از بیرون به شما تحمیل شود بلکه درون شما است که بدان محتاج است.

۱۰. تلاش خود را به منفعت سایرین گره بزنید. زمانی که تلاش می کنید و منفعت حاصل از تلاش تان را با سایرین به اشتراک می گذارید، آن ها هم بعد از بعد از کسب نتایج مثبت، همین کار را با خود شما خواهند کرد. البته بعضی از افراد هستند که قدردان خوبی های شما نیستند، می توانند بدون چشم داشت به آن ها کمک کنید و یا از لیست تان خطشان بزنید. شما کدام را انتخاب می کنید؟

### برای بار آخر ...

تصور کنید که هرگز دوباره دوستان و عزیزانتان را نمی بینید، سپس مراحل زیر را پی بگیرید:

۱. با آرامش و در سکوت جایی بنشینید، چند نفس عمیق بکشید و چشمانتان را ببندید.
۲. اجازه دهید افکار، احساسات و تمایلات معمول که شما را احاطه می کنند مانند مه در یک صبح آفتابی پراکنده شوند.
۳. به اشیاء و آدم هایی که قرار است برای آخرین بار ببینید نگاه کنید.
۴. زیبایی و ارزش این لحظه را مد نظر داشته باشید، زیرا تنها چیزی است که قرار است داشته باشید.
۵. حال تصور کنید هر لحظه از زندگی تان زیبایی همین لحظه را دارد.
۶. بعد از اتمام این تمرین اجازه دهید هر لحظه از زندگی تان مانند لحظه ای باشد که تجربه کردید. در این صورت قدر عزیزان تان و زندگی تان را بیشتر خواهید دانست.

### پرسش‌ها

«مهم‌ترین چیز متوقف نکردن پرسیدن است. کنجکاوی دلیل خود را برای وجود داشتن دارد. کسی نمی‌تواند کمک کند، مگر این‌که در حیرت باشد هنگامی که به معمای ابدیت، زندگی، ساختار شگفت‌انگیز حقیقت فکر می‌کنیم. اگر ما فقط سعی کنیم تا کمی از راز را بفهمیم کافی است. هرگز کنجکاوی باارزش را از دست ندهید.» - آلبرت اینشتین

دادنا بهانیلا ناندا در کتاب «چشمان‌تان را ببندید، ذهن‌تان را بگشایید» می‌گوید: وقتی ما چشم‌های خود را می‌بندیم و به قلمرو خصوصی افکار خود وارد می‌شویم، خود را در دنیای دیگری پیدا می‌کنیم. حقیقت، تجارب، تصاویر، خاطره‌ها از دنیای بیرون به وجود می‌آیند اما احساسات، حس‌ها، عقاید و فهمیدن در درون ما به وجود می‌آید. این‌ها با احساسات بیرونی ما از دنیای خارج اثر متقابل دارند برای به وجود آوردن یک جهان درونی با یک زمینه واحد، و به نظر می‌رسد با امکان‌های بی‌پایان به وسیله قوانین خود کنترل می‌شوند. سال‌ها پیش، مرتاض‌های هندی تمرین مراقبه را برای تمایل آشکار کردن این روح گسترش دادند. در بین مهارت این تمرین، شناخت خود به طور بسیار عمیق ممکن است، و این بیشتر هم پیش می‌رود. ما می‌توانیم در میان مراقبه کنترل بر فرمان را به دست بیاوریم، خودمان را تغییر دهیم و پتانسیل خودمان را درک کنیم. ما با مخاطب قرار دادن خود و تعداد کمی از سوال‌های عامیانه شروع می‌کنیم.

#### ۱. مراقبه واقعاً چیست؟

مراقبه به عنوان یک نوع تفکر متمرکز تعریف شده است، اما این به معنی یک نوع تمرکز کردن در تفکر نیست. تمرکز کردن بر روی سنگ طراحی شده و بستنی مراقبه نیست. مراقبه روند تمرکز فکر روی منشاء هوشیاری درون ما است. کم‌کم این ما را به کشف هوشیاری بی‌انتهای درون خودمان هدایت می‌کند. این است که اغلب هدف مراقبه درک نفس توضیح داده شده است.

#### ۲. درک نفس چیست؟

هدف از مراقبه این است که درک کنیم چه کسی هستیم. فلسفه یوگا دو مرحله متمایز روح ما را توصیف می‌کند: ذهنی (که احساس را در بر می‌گیرد) و روحی. خود ذهنی بعضی اوقات ذهن فردی نامیده می‌شود. به دلیل این‌که (مراقبه) به طور قدرتمند با بدن فیزیکی محدود شده ما پیوسته است و سبب می‌شود احساس «من شخص منحصر به فرد هستم» محدود شود. این سخن ضمیر ما است. حس خودآگاهی ما از ارتباط با شکل دقیق و فراج جهانی هوشیاری می‌آید. فلسفه تمرینات مرتاض‌های هندی یک انعکاس از یک شکل معقول و نامحدود هوشیاری در افکار ما را توصیف می‌کند. این هوشیاری

## درهای آسمان

نامحدود تغییر نمی کند و جاودان است. این مرکز حقیقی روح خودمان است. رویارویی با خود من محور کوچک، حقیقت نسبی نامیده می شود، چون خود کوچکی تمایل به تغییر و مرگ دارد. وقتی ما حقیقت پایدار و دقیق را پشت یک وابسته درک می کنیم، ماهیت واقعی خودمان را که هوشیاری خالص نامحدود است می بینیم، این یک درک نفس است.

۳. تفاوت یوگا و مراقبه چیست؟

فهم معمولی از یوگا به عنوان یک سری تمرینات فیزیکی است که بدن خود را می کشیم و بدن خود را در گره‌های غیرممکن می بندیم. اما این حالت‌های فیزیکی فقط یک چهره یوگا هستند، که به آسانس شناخته می‌شوند. حالت‌های فیزیکی یوگا برای سلامتی تمرین می شود و بدن را برای مراقبه آماده می کند. یوگا هم یک فلسفه زندگی و هم یک سیستم تمرین روحی است. کلمه یوگا در حقیقت جمع بین خود فردی و هوشیاری نامحدود است. مراقبه مهم ترین تمرین در سیستم یوگا است و این به این معنی است که به وسیله مراقبه این اتحاد و ترکیب انجام می‌شود. بنابراین یوگا یک سیستم و علمی است که شخص را قادر می سازد به لحاظ فیزیکی و روانی و روحی خودش را پرورش دهد. مراقبه تمرینی است که پیشرفت ذهن و روح را ممکن می سازد.

۴. من سعی می کنم مراقبه کنم اما فکر کردن را متوقف نمی‌کنم. آیا اشتباه انجام می‌دهم؟

این عقیده که شما مجبور هستید به دلیل مراقبه کردن فکر کردن را متوقف کنید گمراه کننده است. این درست است که در بالاترین مرحله روحی سبک فکر کردن عادی معلق می شود اما برای بیشتر مردم این جدا است. این حالت که سعی کنیم تا فکر کردن را متوقف کنیم راه کسب موفقیت نیست. شما می‌توانید کاملاً موفقیت آمیز به وسیله پیشرفت تمرکز از طریق تمرین، مرتب مراقبه کنید. سعی نکنید به هیچ چیز فکر نکنید یا سعی کنید روند فکر کردن را متوقف کنید. این فقط شما را ناامید می‌کند. ذهن به چیزی که به آن متمرکز شود نیاز دارد. این جا جایی است که مانترا وارد می شود. فقط به صورت فکری روی تکرار مانترای خودتان تمرکز کنید. توجه خود را به سادگی به قبل مانترا هدایت کنید، به محض این که آگاه می شوید، افکار و احساسات دیگر شما را پریشان می کند. به محض این که ذهن شما دوباره سرگردان شد فقط توجه خود را به مانترا هدایت کنید.

۵. آیا مراقبه یک علم است؟

علم اغلب با کلمه لاتین ساینترا به عنوان تحقیق یا مطالعه طبیعت از طریق مشاهده و استدلال و با هدف درک حقیقت تعریف می‌شود. کلمه علم هم‌چنین به کالبد سازمان یافته دانش بشر، به دست آمده توسط تحقیقات اشاره می کند.

## درهای آسمان

یوگا به طور تکنیکی می تواند به عنوان یک علم ذکر شود. به دلیل این که یوگا به دو طریق استفاده معنویت با مشاهده و با استدلال برای به دست آوردن حقیقت درون نزدیک می شود و کالبد گسترده دانش متصل به یوگای قدیم وجود دارد، اگرچه تعدادی کلمه «معنویت منطقی» را ترجیح می دهند. هم چنین مراقبه به عنوان دانش شهودی توصیف شده است. آزمایش های گسترده تأثیرات فیزیولوژیکی مراقبه را توصیف می کنند، اما این فقط تأثیرات فیزیکی قابل اندازه گیری را نشان می دهد. حتی ضبط الگوهای آشفته مغز شخص فقط یک اندازه گیری فیزیکی الکتریکی امواج است و نمی تواند به ما بگوید که دقیقاً چه فکر و احساسی وجود دارد. تنها آزمایشگاه برای آزمایش مراقبه خود ذهن است، و نتیجه ها نیاز است به طور شخصی تجربه شود. (تانترا اسم دیگری برای این علم است، نظم مراقبه روحی، که تمرین کننده قادر است ذهن فردی خود را با هوشیاری بی اندازه ترکیب کند).

۶. آیا می توان عقلانیت علمی را با معنویت تطبیق داد؟

عقیده اصلی معنویت که هوشیاری بی اندازه، بالاترین حقیقت است، در بین بیشتر آسیایی ها و شکل های عرفان مغربی مرسوم است. بنابراین این که این عقیده به طور گسترده به وسیله عرفا و فلاسفه پذیرفته شود قابل توجه نیست و در قرن اخیر بسیاری از دانشمندان ارتباط هایی بین اندازه نگرش و چهره عرفانی حقیقت که در متن های قدیمی تاوزم و بودا و یوگا توصیف شده، ترسیم کردند. آلبرت اینشتین و تقریباً همه هم دوره هایش شامل نیلز بور، اروین شرودینگر، ماکس پلانک، پیشروان فیزیک مدرن، اعتقاد به عرفان را تصدیق کردند. وقتی ورنر هایزنبرگ، اصل شک هایزنبرگ را کشف کرد، به هند رفت و با رابیندرانات تاگور برنده جایزه نوبل، شاعر و مرتاض بزرگ ملاقات کرد، به او بی اندازه برای پیدا کردن کسی که فکر نکند عقاید او دیوانگی است کمک شد. فلسفه قدیمی یوگا به نظر می رسد چیز یکسانی درباره حقیقت به عنوان ظهور فرضیه کوانتوم بگوید. اگرچه این موضوع به طور ویژه از سال ۱۹۶۰ تا ۱۹۷۰، جذاب و موضوع مورد بحث بسیار است، از قلمرو این کتاب بیرون است.

۷. عرفان چیست؟

احساس عرفانی زیباترین و عمیق ترین احساس است که ما می توانیم تجربه کنیم و در ریشه تمام علوم واقعی قرار دارد. کسی که به مدت طولانی نمی تواند احساس زیبایی را داشته باشد مرده است. عقیده من از خدا آن عقیده عمیقاً احساسی حضور قدرت استدلال برتر است، که در جهان غیرقابل درک نشان داده می شود. (آلبرت اینشتین)

۸. آیا شما برای موفقیت در مراقبه مجبور هستید راهب باشید؟

به وضوح نه.

## درهای آسمان

۹. این خودخواهی نیست که تمام وقت بنشینم دور مراقبه، زمانی که درد و رنج بسیار در دنیا وجود دارد؟

به این بستگی دارد که اگر شما مراقبه نمی‌کردید چه انجام می‌دادید. اگر جواب شما این است که تلویزیون تماشا می‌کردم، به تمام معنا، مراقبه بهتر از آن است. اما اگر قصد شما غافل شدن از فامیل یا از آن به عنوان یک عذر برای دوری از انجام بعضی چیزها برای دیگران باشد موضوع دیگری است.

۱۰. آیا مراقبه یک شکل شست‌وشوی مغز است؟

مسلماً در حالی که این حقیقت است که ذهن بعضی از مردم با یک شستن خوب، سود می‌برد، من مجبور هستم که ذکر کنم مراقبه یک شکل از شست‌وشوی مغز نیست. وقتی مردم معمولاً درباره شست‌وشوی مغز ابراز نگرانی می‌کنند، آن‌ها از این که کنترل ذهن خود را از دست بدهند و گمراه شوند می‌ترسند. مراقبه واقعاً به وسیله تقویت نیروی اراده و هوشیار کردن، به ما برای مراقبت در برابر داشتن ذهن‌های گمراه کمک می‌کند.

اگر شما به طور جدی نگران گمراه شدن ذهن‌تان توسط مردم برای اهداف خودشان هستید، من به شما پیشنهاد می‌کنم که ابتدا تلویزیون خود را خاموش کنید، دستگاهی که به وسیله شرکت‌ها و سیاستمداران به دنبال تأثیر در رفتار تماشاگران است و برای اثرگذاری بیشتر استفاده می‌شود.

۱۱. اولین تمرین مراقبه در کجا ایجاد شد؟

مراقبه (تانتریک) جنبش هندو، ابتدا به وسیله قبیله‌های جنوب هند در ۱۰۰۰۰ تا ۱۵۰۰۰ سال قبل به عنوان راهی برای بیان خواست طبیعی و فهمیدن هوشیاری خودشان به وجود آمد. در حدود ۷۰۰۰ سال قبل آن به وسیله شیوا (مرتاض هندی بزرگ هند قدیم) بیشتر بسط داده شد. از آن زمان این تمرین در سنت‌های مختلف عرفانی پخش و یاد گرفته شد که شامل یوگا، تاوایزم (که دین مردم چین است)، ذن بودیسم (که دین مردم ژاپن است)، تیبتان بودیسم (که مکتب بودای هند است) و همچنین تمرینات مشابهی است که در فرهنگ بومی به وجود آمد.

۱۲. چه زمانی مراقبه به غرب آمد؟

تمرینات مراقبه در زمان یونان قدیم در اروپا مرسوم شد، تعدادی از کسانی که به شرق سفر کردند و از مرتاضان هندی و فیلسوفان یاد گرفتند. اسکندر بزرگ، شاگرد ارسطو، یک مرتاض هندی را از هند با خود برد تا مشاور معنوی او شود. آپولونیوس عارف بزرگ و اصلاح طلب اجتماعی، عقل را در شرق پیدا کرد و برای قدرت معنوی خود خیلی مورد احترام واقع شد. بعد از سقوط نیمه غربی امپراطوری روم در قرن چهارم، وقتی بیشتر کتابخانه‌های اروپا سوخت تمرین مراقبه یوگا در غرب از بین رفت.

## درهای آسمان

اروپا بیابان معنوی شد و توجه خود را به تمرکز بر عقلانیت، توسعه فناوری، جنگ‌گرایی، بازرگانی، اکتشاف و تسخیر معطوف ساخت. نهادهای مذهبی شروع کردند تا علاقه بیشتری در سیاست بگیرند تا معنویت. در اواسط قرن ۱۹ یک رنسانس (دوره تجدید ادبی) در تمدن غرب که به وسیله متفکران متعالی رهبری می‌شد (مانند راف والو امرسان و دیوید تورو و ...) شروع شد، و معرفی دوباره تمرینات مراقبه آسیایی به وسیله سومای ویوکاناندا، عزیزترین شاگرد مرد مقدس بزرگ هندی، شری راماکریشنا. در شروع قرن ۲۰ ویوکاناندا اولین استاد یوگای مدرن به غرب آمد. این دوره شاهد ظهور تیاسفیسست اهل عرفان بود. مدرسه انتروپوسوفی، نام مکتبی است که رادلف استینر و علاقه‌مندان رو به رو رشد عرفان شرق در میان روشنفکران اروپایی مانند کارل جانگ، آلدوس هاکسلیو هرمن هس، ایجاد کردند. بقیه معلم‌های شرق از سوآمی ویوکاناندا پیروی کردند و در دهه ۱۹۶۰ انفجاری از اشتیاق در معنویت شرق در اروپا و آمریکا پیشرفت کرد که به سرعت در سراسر جهان پخش شد و حتی تا نیوزیلند پیش رفت. خالص‌ترین جشن این ادغام فرهنگ‌ها در نوشته عارف بزرگ هندی و اندیشمند شری آناندامورتی که اولین معلم معنوی برای توسعه یک ترکیب کامل و هماهنگ از عقلانیت غرب و عرفان شرق بیان شده است، به چشم می‌خورد. او بنیانگذار جنبش معنوی مدرن بود. اگر چه مراقبه معنوی در جنوب هند در زمان‌های قدیم به وجود آمده است اما تأثیرات آن را می‌توان در سنت‌های معنوی پیدا کرد.

۱۳. کدام نوع از مراقبه را آموزش می‌دهید؟

[دادنا بهانیلا ناندا می‌گوید:] من یک مدل مراقبه تانتریک، در بین یوگای مدرن و مدرسه مراقبه آناندا مارگا درس می‌دهم. ماهیت هدف یا عقیده‌ای که شما برای تمرکز در مراقبه انتخاب می‌کنید نتیجه را رقم می‌زند. مراقبه می‌تواند برای رشد معنوی، تمدد اعصاب و کم کردن استرس یا حتی برای دلایلی مانند موفقیت در ورزش یا شغل انجام شود. به عنوان تدریس در سنت بزرگ معنوی، ویژگی‌های متمایز تمام تکنیک مراقبه معنوی این است و این تکنیک یک هدف واحد دارد: در هم آمیختن و رسیدن به یک هوشیاری و آگاهی بی‌پایان. به عبارت دیگر، مراقبه به درک این که همیشه با هوشیاری مطلق یکی باشیم کمک می‌کند. در مراقبه تانتریک، تمرین کننده یک تکنیک شخصی و مانترا (که تکرار ذهنی است) در طول فرایند شروع می‌آموزد. به او آموخته می‌شود که چه طور ذهن خود را از دنیای خارج برگرداند و به شکل باطنی تمرکز کند. هدف اصلی از مراقبه تانتریک ترکیب هوشیاری شخصی در هوشیاری بی‌پایان است.

۱۴. شما فقط یک نوع از مراقبه را تمرین می‌کنید، چه‌طور می‌توانید درباره متدهای دیگر بی‌تفاوت باشید؟

[دادنا بهانیلا ناندا می گوید:] فقط یک روح روشن تماماً بی تفاوت است. تکنیکی که من تمرین می کنم بهترین روشی است که پیدا کرده‌ام. در غیر این صورت من باید کار دیگری می کردم. من سعی می کنم ذهن خود را باز نگه دارم و از مطالعه خودم از تنوع گسترده تدریس‌ها می فهمم که روان شناختی مرسوم و اصول معنوی‌ای وجود دارد که در تمرین معنوی استفاده شده است. این که تا چه حد این اصول فهمیده شوند و به کار بسته شوند تأثیر یک تکنیک در جلو بردن ما در راه پیشرفت معنوی را تعیین می کند. برای مثال، این یک عقیده پذیرفته شده روانشناسی است که «همان طور که شما فکر می کنید همان می شوید». وقتی این اصل اجرا می شود به این معنی است که ما باید بر عقیده هوشیاری بی پایان برای این که آرام و با محبت و خداآگاه شویم تمرکز کنیم. حال لازم نیست همه تکنیک‌ها را برای این که بفهمیم آن‌ها چگونه کار می کنند یاد بگیریم، و خوشبختانه این کار در طول زندگی غیرممکن است.

۱۵. چه طور بدانم که این تکنیک مراقبه برای من درست است؟

بعضی چیزها را شما باید برای خودتان تصمیم بگیرید. اگر شما نوع تغییرات مورد علاقه خود را تجربه کردید، آن را انجام دهید. اگر مشکلاتی را تجربه کردید، صبور باشید. عجلوانه تکنیک را تغییر ندهید. ممکن است با مشکل دیگری مواجه شوید و سپس مجبور به درک این نکته شوید که ممکن است مشکل از تکنیک نباشد بلکه از خودتان باشد. وقتی شما می خواهید کاری را خوب انجام دهید، و هنوز به نظر نمی رسد که انجام شود، چیز دیگری را سعی کنید. پیوسته به اطرافتان توجه نکنید شما باید تکنیکی را پیدا کنید که با آن خوشحال هستید و آن را انجام دهید.

۱۶. آیا من برای یادگیری مراقبه به معلم نیاز دارم؟ کلمه معلم یا گروه به معنی از بین برنده تاریکی‌ها است و به مواقع هوشیاری بی پایانی که چون یک معلم معنوی عمل می کند و روح یک فرد را راهنمایی می کند، اشاره دارد. به دلیل این که هوشیاری همه جا هست معلم واقعی در درون ما است. وقتی یک شخص درک نفس به دست می آورد به دلیل این که هوشیاری بی پایان قادر است بدون تحریف نفس عمل کند و صحبت کند، اغلب به عنوان یک معلم ذکر شده است. سپس در یک موقعیت، نقش یک معلم معنوی کامل و راهنمای دیگران را بازی می کند. در باگودگیتو (اسم یک متن مقدس هندو) آجونا از معلم خود کیشنا پرسید آیا رسیدن به روشنایی با وجود راهنمای خدایی یا معلم درونی، بدون کمک معلم فیزیکی ممکن است؟ کیشنا به او گفت در واقع لازم نیست معلم فیزیکی داشته باشید، اما احتمالاً ۱۰۰۰۰ مرتبه بیشتر زمان می گیرد تا به درجه روشنی برسید.<sup>۱</sup>

---

۱. دلیل نوشته شدن قسمت مدیتیشن در این کتاب همین است؛ این کتاب، در واقع همان معلم فیزیکی شما است.



## درهای آسمان

[دادنا بهانیلا ناندا می گوید:] سی سال پیش من می خواستم مراقبه را شروع کنم اما نمی دانستم چه طور شروع کنم. من با دانشی که با مطالعه صفحه‌های کتاب‌هایی در این موضوع کسب کردم تمرین را شروع کردم. این بدان معنی نیست که من به خودم درس ندادم، من از نویسندگان گوناگون یاد گرفتم. به طور غیر مستقیم در بعضی موارد آن‌ها اولین معلم‌های من بودند. این حقیقت که شما این کتاب را می‌خوانید نشان می‌دهد که شما اطلاعاتی درباره مراقبه می‌خواهید. تمام اطلاعات به طور مستقیم و غیرمستقیم از یک معلم در این کتاب آمده است. دقیقاً تمام کتاب‌های معنوی دنیا عقایدشان ناشی از معلم‌های معنوی یا معلمان مذهبی است. معلم‌های مذهبی پیشگامان راه معنوی هستند که قبل از ما رفته و راه را برای پیروانشان روشن کردند. افرادی ترس دارند از این که داشتن یک معلم مذهبی به معنی این است که باید کورکورانه از او پیروی کنند. این یک فهم اشتباه است. معلم مذهبی من شری آناندا مورتی اغلب از یک کتاب قدیمی مقدس نقل می‌کرد که اگر یک کودک چیز عقلانی بگوید ما باید آن را قبول کنیم، معنویت واقعی عقلانیت را تصدیق می‌کند. وقتی خودآگاهی جست‌وجو می‌کنیم بخش عقلانی چیست؟ وقتی ما به حوزه هوشیاری مبهم وارد می‌شویم، پند گرفتن از کسی که قلمرو را خوب می‌داند مهم‌ترین بخش عقلانی است. این قلمرو اغلب می‌تواند کاملاً فریبنده و دشوار برای پیمودن باشد. در طی مراقبه برقراری ارتباط شخصی با معلم مذهبی درون خودتان امکان‌پذیر است.

۱۷. مراقبه چه هزینه‌ای دارد؟

[دادنا بهانیلا ناندا می‌گوید:] به طور عادی مراقبه معنوی بدون در نظر گرفتن موقعیت اقتصادی شخص رایگان تدریس می‌شود. مراقبه یک تمرین معنوی دقیق است و با ضمیمه ارزش مالی به آن، این هدیه معنوی آلوده می‌شود و تنزل پیدا می‌کند. به هر حال، یک قیمت شخصی وجود دارد. برای گرفتن نتیجه از مراقبه شما مجبور هستید چند چیز را در آن جای دهید؛ زمان ارزشمند خود و تلاشتان.

۱۸. مراقبه چه مدت طول می‌کشد؟

[دادنا بهانیلا ناندا می‌گوید:] من پیشنهاد می‌کنم که مبتدی‌ها حداقل ۱۵ دقیقه و دو بار در روز به مراقبه بپردازند. سپس این زمان به دو جلسه نیم‌ساعته افزایش یابد. این باید نتیجه خوبی بیاورد، اگرچه افرادی انتخاب می‌کنند تا برای زمان‌های طولانی‌تر مراقبه کنند و فواید بزرگی را تجربه می‌کنند. آنچه شما از مراقبه به دست می‌آورید به طور مستقیم با آن چه می‌دهید، ارتباط دارد.

۱۹. شما به عنوان نتیجه مراقبه چه فوایدی تجربه کرده‌اید؟

[دادنا بهانیلا ناندا می‌گوید:] فوایدی که من شخصاً از این تمرین تجربه کرده‌ام:

الف. آرامش روانی بیشتر

## درهای آسمان

ب. تعادل احساسی بیشتر. من یک نوازنده هستم و برای شخصی با خوی هنرمندانه این یک فایده بسیار مهم است.

پ. خلاقیت بیشتر. من همیشه انواع هنرهای خلاقانه را تمرین کرده ام و وقتی مراقبه را شروع کردم، حس کردم به درون یک سرچشمه تازه و غنی از الهام، عقاید و بینش راه پیدا کرده ام. بسیاری از نویسندگان، موسیقی دانان و متفکران گزارش می دهند که معمولاً وقتی ذهن آرام است، الهام می گیرند. کاملاً طبیعی به نظر می رسد که اثر آرام بخش مراقبه دسترسی آسان تر به سطح عمیق تر و خلاق ذهن را به ما می دهد.

ت. حس عمیق هدف در زندگی. من یک حس رو به رشد دارم که تمام زندگی در یک جهت مثبت به طرف هوشیاری بزرگ تر، به طرف احساس یگانگی و هماهنگی بزرگ تر حرکت می کند. هم چنین احساس می کنم که بخشی از همان جریان تکامل آگاهانه هستم.

ث. خودآگاهی بهبود یافته. این تمرین درون گرا ما را بیشتر با انگیزه و کیفیت خودمان آشنا می کند. درحالی که همیشه راحت نیست، اگر ما خودمان را نبینیم که چگونه هستیم چه طور می توانیم بهبود دهیم؟ اغلب کشف پتانسیل در درون خودمان الهام می شود.

ج. یک احساس توسعه یافته از عشق جهانی. همان طور که من بیشتر با منبع آگاهی خودم در تماس هستم، از آگاهی در هر چیز بیشتر با خبر می شوم. من عشق بیشتر در خودم، و عشق بزرگ تر و دلسوزی برای دیگران احساس می کنم. این به طور طبیعی به من کمک می کند که به آسانی با دیگران ارتباط برقرار کنم.

چ. بهبود سلامت خوب. من زندگی بسیار شلوغی دنبال می کنم؛ غالباً با خواسته های ثابت در زمان خودم سفر می کنم. اما از استرس مربوط به بیماری که خیلی از مردم پرمشغله را آزار می دهد، آزاده نمی شوم. مراقبه و شبکه زندگی طبیعی بااهمیت یقیناً یک دستورالعمل برای زندگی سالم و طولانی است.

ح. بهبود یافتن، قدرت و تمرکز می خواهد. در طول سال ها من روشن تر و قوی تر شدن ذهنم را متوجه شدم. اگر یک عضله فیزیکی را ورزش بدهیم پرورش می یابد.

خ. در مراقبه منتظر زمان خودم هستم. بعضی اوقات تمرکز کردن سخت است اما وقتی واقعاً جریان دارد این تمرین می تواند قدرتمند و خوشایند باشد. خوشایندتر از هر چیزی که من تجربه کرده ام. از مصرف دارو خیلی بهتر است.

د. احساس خوشحال تر بودن. من خیلی خوشحال تر از قبل هستم که وارد این راه شدم، و این احساس در طی سال ها رشد کرد.

## درهای آسمان

به طور احساسی خیلی تعادل یافته‌ام، بسیار خلاق، من به عنوان یک انسان رشد پیدا کردم، حس عمیق معنی‌دار در زندگی خودم احساس می‌کنم، حس نزدیک شدن به خدا، نزدیک شدن به مردم، عشق بیشتری احساس می‌کنم.

۲۰. چه طور به سرعت چیزی را در مراقبه خودم حس می‌کنم؟

[دادنا بهانیلا ناندا می‌گوید:] این در هرکسی شخصی است، به هر حال برایتان توضیح می‌دهم برای یکی از دوستانم چه اتفاقی افتاده است. در اوایل دهه ۱۹۷۰، استیو، یک مرد جوان که در اکلند نیوزیلند زندگی می‌کرد، با دوستانش به مراقبه علاقه‌مند شدند و همه آن‌ها مانند من از یک مرتاض هندی (آچاریا) یا معلم هندی از آناندا مارگا مراقبه را آموختند. بعد از یاد گرفتن مراقبه، استیو به طور منظم سی دقیقه و دو بار در روز تمرین کرد اما او هیچ اثری را احساس نکرد. بعد از یک الی دو هفته نگرانی او شروع شد و از معلم خود پرسید که مشکل چیست. آن‌ها با هم درباره این که او چه انجام می‌داده بحث کردند و معلم به او اطمینان داد که او به صبر و تمرین کردن نیاز دارد. در همان زمان تمام دوستان استیو با مراقبه خودشان شاد بودند، و بعضی از آن‌ها تجارب زیبایی کسب می‌کردند. اما او ادامه داد. بعد از دو هفته دیگر او واقعاً ناامید شد و دوباره نزد معلم خود رفت و گفت که مطمئن نیست که آیا می‌تواند ادامه دهد. معلم به او جواب داد: ما یک دوره مراقبه به مدت دو هفته داریم. من اطمینان دارم اگر تمرین کنید و به این دوره بیاید چیزی اتفاق می‌افتد. استیو با سردی برای سعی دوباره موافقت کرد. از این که جا بزند و دوستانش او را مسخره کنند می‌ترسید، بنابراین ادامه داد، اما تنفر از مراقبه شروع شد. وقتی زمان دوره فرارسید، حتی نمی‌خواست برود، اما چون گفته بود می‌رود نمی‌توانست به راحتی دوری کند. نمی‌خواست شبیه به شکست‌خورده‌ها باشد. دوره در جزیره وایهیک بود و هر کسی برای ملاقات در قایق برنامه‌ریزی کرده بود. اتفاقی که افتاد این بود که خانه استیو مورد هجوم حشرات چوب‌خور به نام بورا قرار گرفته بود. از آن جایی که خانه نبود، تصمیم گرفت که یک بمب بورا روشن کند. این نارنجک گاز سمی حشرات را می‌کشد و آن‌ها خوردن چوب را متوقف می‌کردند، اگر نه آن‌ها سرانجام چوب را سست و خانه را غیر قابل سکونت می‌کردند. بنابراین او اثاثیه را بیرون گذاشت و بمب بورا را روشن کرد و بیرون رفت و در را قفل کرد. وقتی به ایستگاه اتوبوس رسید، متوجه شد که کیف پول خود را فراموش کرده. بخشی از فکر او خوشحال بود و با خودش می‌گفت: «عالی! حالا من اتوبوس و قایق را از دست می‌دهم و مجبور نیستم که به دوره بروم.» اما او فکر می‌کرد که مجبور است سعی کند که به آن جا برود چون دوستانش از او پرس‌وجو می‌کنند. بنابراین به خانه بازگشت. سپس مجبور شد منتظر شود تا نفس‌هایش آرام شود، چون خانه پر از گاز سمی بود. در آن لحظه نفسش را حبس کرد، به داخل رفت، کیف پول را

## درهای آسمان

برداشت و به ایستگاه اتوبوس برگشت، اتوبوس رفته بود. با خودش فکر کرد چه خوب! اما دوباره به این نتیجه رسید که سواری مجانی بگیرد و اطمینان داشت که هیچ کس او را در این ایستگاه سوار نمی‌کند، همان‌طور که قبلاً در این ایستگاه سعی کرده بود اما موفق نشده بود. انگشت شست خود را بالا برد. اولین ماشین ایستاد. راننده پرسید: «کجا می‌روید؟» جواب داد: «به قایق.» راننده گفت: «مشکلی نیست من هم همان جا می‌روم.» و سوار شد. سر موقع به قایق رسید. برای این که دوستانش را ملاقات کند، در جزیره برای مراقبه آخر هفته و خواندن سرود و خوردن غذای گیاهی گرفتار شد؛ تمام چیزی که از آن متنفر بود حالا اتفاق می‌افتاد. مراقبه اش از همیشه بدتر بود و کاملاً افسرده شده بود. دیگران خوشحال و شاد بودند و او فکر می‌کرد که ممکن است تنها کسی در دنیا باشد که نمی‌تواند مراقبه کند. اگر در جزیره نبود حتماً آن جا را به قصد خانه ترک می‌کرد. بالاخره آخرین جلسه مراقبه فرار کنید، و او فکر کرد: «عالیه! این آخرین دفعه است که من در تمام عمرم مراقبه می‌کنم.» آن‌ها همه سرود می‌خواندند و خوشحال بودند و او فکر می‌کرد: «که چی؟ چه کسی اهمیت می‌دهد؟ من الآن باید از این جا بیرون بروم.» نشست و به این فکر می‌کرد که این آخرین مراقبه زندگانی‌اش خواهد بود. در چند ثانیه که چشمانش را بست، تجربه حیرت‌آوری داشت. احساس کرد مثل این که قسمت بالای سرش برداشته شده و رو به تمام جهان باز شده. تمام هوشیاری بدن خود را از دست داد و در شادی اش غرق شد. بعد از آن که او غرق شدن در اندیشه را احساس کرد، به طرف مردم رفت و با گریه و شبیه احمق‌ها گفت: «کار کرد. کار کرد.» بالاخره آخرین دفعه‌ای نبود که او مراقبه تمرین کرد. یکی از دوستانم به این حکایت داستان «قوطی بازکن» می‌گوید. بنابراین چه طور ما با سرعت بعضی چیزها را در مراقبه احساس می‌کنیم؟ ذهن هر کسی متفاوت است، بنابراین دقیقاً پاسخ به این سوال مشکل است. من بعضی از مردم را می‌شناسم که تجربه باور نکردنی از اولین زمان نشست مراقبه دارند. دیگران در ابتدا آن را سخت در نظر می‌گیرند، سپس همان‌طور که تمرکز و آرامش ذهنی را گسترش می‌دهند، شادی شروع می‌شود. بعضی مانند استیو داستان دراماتیکی برای گفتن دارند. کسان دیگری که ترک می‌کنند، هرگز پی نمی‌برند که اگر کمی بیشتر پایداری می‌کردند چه اتفاقی ممکن بود بیفتد. یک چیز مهم برای درک داستان استیو این است که تمام هفته‌ها وقتی او فکر می‌کرد که هیچ اتفاقی در طول مراقبه او نمی‌افتد، در واقع بخش اساسی از پیشرفت بود. تغییرات عمیقی در او در حال رخ دادن بود، فقط بعضی وقت‌ها سطحی می‌شد. اگر ما واقعاً بخواهیم بدانیم چه مدت مجبور هستیم تمرین مراقبه کنیم، قبل از این که فواید آن را امتحان کنیم، فقط یک راه برای فهمیدن وجود دارد. هر چه زودتر شروع کنیم، زودتر می‌شناسیم.

## درهای آسمان

چرا نوشتن یک روزنگار مراقبه را شروع نکنید؟ شما می‌توانید بدین طریق مسیر افکار و درک خود را همان‌طور که در سفر پیشرفت می‌کنید به نظاره بنشینید. سوال‌های شما مهم هستند. سعی کنید به آن‌ها با جزئیات ویژه و ممکن پاسخ دهید. من از مراقبه چه می‌خواهم؟ واقعاً از مراقبه چه انتظاری دارم؟ چه‌طور برای قرار گرفتن در مراقبه آماده شوم؟

- می‌توانید در سراسر مزرعه به دنبال یک پروانه بدوید و هرگز آن را به دست نیاورید اما اگر آرام در چمن بنشینید می‌آید و روی شانه‌هایتان می‌نشیند.

## فصل شش: ذهن تان چگونه پریشان‌تان می‌کند و چه کار می‌توانید در این باره انجام دهید

در این فصل:

- غواصی در دریای افکار و احساسات تان
- آشنایی با راه‌هایی که ذهن تان با آن‌ها سبب استرس می‌شود

برای هزاران سال، دانشمندان و حکیمان شرقی و غربی، به این نکته که مشکلات ما از ذهن مان سرچشمه می‌گیرند اشاره کرده‌اند. باید گفت که این عقیده صحت دارد: ذهن شما، به خودی خود، می‌تواند از بهشت جهنم و از جهنم بهشت بسازد. احتمالاً می‌خواهید بدانید آیا دانستن این مطلب واضح، آشکار و زیبا می‌تواند راهی برای حل مشکلات جلوی پایتان بگذارد یا نه. ممکن است بگویید: «البته، این درست است. اما من که نمی‌توانم با جراحی مغزم را مثل یک عضو زائد دور بریزم!» البته که نمی‌توانید اما برای حل مشکلات قادر هستید نحوه کار ذهن خود را بیشتر بشناسید. همان‌طور که می‌دانید ذهن شما در واقع یک دسته‌بندی پیچیده از افکار، ایده‌ها، داستان‌ها، برانگیختگی‌ها، برتری‌ها و عواطف است. بدون یک نگاه مناسب، بررسی ذهن به اندازه ور رفتن با سیم‌های در هم رفته و لوله‌های سیستم اتومبیل گیج‌کننده خواهد بود. با آگاهی از نحوه کار ذهن تان و نحوه ساختار بندی آن، می‌توانید توجه به این مسئله را که افکار و احساسات تان چه‌طور تجارب شما را از شکل واقعی خارج کرده و شما را از رسیدن به شادی، آرامش و تأثیرگذاری باز می‌دارند آغاز کنید. سپس می‌توانید این را که مدیتیشن چگونه همه موانع را با تمرکز و آرامش‌بخشی ذهن از سر راه برمی‌دارد و در نهایت با کاوش عمیق‌تر و حل کردن قصه‌های عادی و الگوهای که شما را به رنج و استرس می‌رسانند مشکلات را برطرف می‌کند، کشف کنید. چه کسی می‌داند؛ شاید بعد از این فصل اصلاً نیازی به جراحی مغزی نداشته باشید!

### سفر به سرزمین درون

حتماً یادتان هست که در فصل اول مدیتیشن را به فتح قله یک کوه تشبیه کردیم. در این جا می‌خواهیم آن را مانند غواصی در یک دریاچه برای رسیدن به عمق و ژرفای آن در نظر بگیریم. (مشکلی نیست اگر بخواهید خودتان را با لباس غواصی درون یک قایق در وسط دریاچه تصور کنید).

## درهای آسمان

حقیقت آن است که دریاچه مورد بحث خود «شما» هستید. شما با مدیتیشن به عمق وجود خودتان پیش می‌روید.

### بلندتر است یا عمیق‌تر؟

معلم‌ان مذهبی و مربیان رشد فردی در برابر استعاره‌های موجود با دردهای رو به رو هستند. عده‌ای مدیتیشن را صعود به قله کوه می‌دانند و عده‌ای آن را همچون غواصی به طرف عمیق‌ترین نقطه دریاچه تصور می‌کنند؛ گروهی مراقبه را مانند معدن کاوی در تجارب توصیف می‌کنند و به بصیرت عمیق یا حس کردن و آگاه بودن از عمق چیزها سفارش می‌نمایند. برخی دیگر درباره هوشیاری برتر یا برتری معنویت بر مادیات یا داشتن ذهنی مثل آسمان سخن می‌گویند (حقیقت این است که ما برای موفقیت در زندگی و کسب بهترین نتیجه باید به هر دو بعد وجودی خود بها بدهیم). آنچه این رتبه‌بندی‌ها را شکل می‌دهد، اولویت‌های شخصی معلم‌ان یا مربیان است. اما در یک گفتار کلی می‌توان چنین بیان کرد که: اگر شما فکر می‌کنید منبع وجودی شما در ژرفای هستی‌تان واقع شده به پایین و اگر فکر می‌کنید منبع وجودی‌تان در بالاترین مراتب هستی‌تان قرار گرفته به بالا خواهید اندیشید. به هر حال نتیجه‌ای که شما می‌گیرید یکسان خواهد بود زیرا در مدیتیشن چه به کوه صعود کنید و چه به طرف عمق دریاچه شنا کنید، در نهایت به یک مقصد می‌رسید.

### سفر به لایه‌های درونی تجربه‌های شما

شما هنگام مدیتیشن علاوه بر توسعه آرامش ذهنی و تمرکز، با عمیق‌تر شدن در تجربه خود و کشف لایه‌هایی که حتی قبلاً نمی‌دانستید وجود دارند نیز مواجه می‌شوید. آیا آنچه که انتظارش را دارید در عمق و ژرفا قرار گرفته است؟ سنت‌های مدیتیشن مختلف نام‌های گوناگونی برای آن در نظر گرفته‌اند: وجود خالص، طبیعت واقعی، معنویت، روح و منبع تمامی محبت و عشق. حکیمان ذن آن را چهره واقعی شما قبل از تولد والدین‌تان در نظر می‌گیرند. این تجربه خوشایند از «بودن» همان چیزی است که شما واقعاً درون قلب‌تان هستید. این کلیت شما قبل از حس تنهایی و یگانه بودن است. این تجربه حس عمیق از «خود» است که چیزی بزرگتر از خودتان بوده و با هر وجود و چیز دیگری مرتبط است؛ و در نهایت منبع همه صلح، خوشبختی، شادی و سایر موارد مثبت است. البته مردم این منبع را به صورت‌های متفاوتی تجربه می‌کنند که وجود واژگان زیادی برای توصیف آن را توجیح می‌کند.

### به خاطر بسپارید

ارتباط با این منبع و سرچشمه «وجود خالص و پاک» نقطه‌ای است که فرد می‌خواهد با مدیتیشن به آن برسد، تا از استرس و اضطراب رهایی یابد و به آرامش دست پیدا کند. بی‌شک مدیتیشن شما را بدان نقطه خواهد رساند، همان‌طور که در ادامه این فصل توضیح داده خواهد شد. زمانی که مدیتیشن می‌کنید آنچه را که بین شما و تجربه‌ای که داشته‌اید وجود دارد از میان برمی‌دارید، درست همان‌گونه که در مسیر رسیدن به عمیق‌ترین نقطه دریاچه ماهی‌ها و آنچه در مسیرتان وجود دارد کنار می‌زنید. در واقع مدیتیشن به شما کمک می‌کند که تجربه‌تان را به شکل واضح‌تر و شفاف‌تری ببینید. در ادامه لایه‌های استرس‌زایی که ذهن‌تان سبب ایجادشان می‌شود آورده شده است:

#### • وراجی ذهن

زمانی که شما می‌خواهید توجه‌تان را بر روی چیزی معطوف سازید ذهن شما به وراجی می‌پردازد. خردمندان شرق ذهن را به میمونی تشبیه می‌کنند که مدام از شاخه درختی به شاخه دیگری می‌جهد بی‌آنکه توقف کند. در اغلب اوقات شما تحت تأثیر این وراجی و عدم تمرکز قرار دارید در حالی که حتی نمی‌دانید دارد اتفاق می‌افتد. این بی‌تمرکزی می‌تواند باعث عدم حل مشکلات گذشته و حتی پدید آمدن مشکلاتی در زمان حال و آینده گردد. صرف‌نظر از این که شما چه کسی هستید، ذهن‌تان مدام با خودش حرف می‌زند و البته در اغلب موارد از شما در موقعیت‌ها و شرایط گوناگون یک قهرمان و یا یک موجود ناتوان و عاجز می‌سازد. (تحقیقات نشان می‌دهد که تنها عده خیلی خیلی کمی از مردم گفت‌وگوهای ذهنی ندارند اما آن‌ها به جای این وراجی‌های ذهنی دارای تصاویر و یا احساساتی در ذهن‌شان می‌باشند).

#### • احساسات

برای داشتن تجربه‌ای شفاف از آنچه قبلاً برایتان اتفاق افتاده باید احساسات را خنثی کنید. در اغلب موارد همین احساسات هستند که اجازه نمی‌دهند به خاطرات برگردید، زیرا چیزی را به شما می‌نمایانند که با تجربه اصلی تفاوت زیادی دارد. زمانی که شما یک فیلم اکشن، کمدی رمانتیک یا درام می‌بینید انفجار احساسی ذهن‌تان را پر از شادی یا غم می‌کند. مشابه همین اتفاق در مورد تجارب روزانه ما در زندگی نیز رخ می‌دهد. شما با مدیتیشن احساسات را خنثی می‌کنید و به طور خالص به آنچه حقیقت دارد می‌نگرید. ممکن است احساسات‌تان لذت بخش و یا در مواردی غیر لذت بخش و حتی دردناک باشد، البته احساسات به خودی خود ماهیتی را ایجاد نمی‌کنند بلکه این واکنش ذهن شما است که آن‌ها را لذت بخش یا دردناک جلوه می‌دهد. لذا برای خنثی کردن احساسات باید آن‌ها را رها کنید، به



## درهای آسمان

احساسات واکنش نشان ندهید. در ذهن خود عمیق شوید و به صورت خنثی به احساسات توجه نکنید؛ نیازی نیست زور بزنید، فقط روی حقیقت تمرکز کنید.

### • درک نکردن

آنچه شما را به هدف می‌رساند درک شما است. بزرگان معتقدند رسیدن به خوشبختی در گرو دوست داشتن چیزی است که دارید نه چیزی که ندارید. اما در اکثر موارد ما از آنچه داریم ناراضی هستیم. ما به آنچه نداریم متمایلیم و برای به دست آوردنش می‌کوشیم. زمانی که آنچه را داریم از دست می‌دهیم، ناراحت می‌شویم در حالی که در هنگام داشتن همان چیز، اصلاً برایش اهمیتی قائل نبودیم. برای رهایی از چنین ناراحتی و رنجی باید به آنچه داریم عشق بورزیم. توقعات لایه دیگری هستند که باید برای رسیدن به حقیقت از میان برشان داریم.

### • تفکرات منفی

تفکرات منفی همچون آفاتی هستند که برگ‌ها و میوه‌های درخت زندگی‌مان را خراب می‌کنند و زحمات را بر باد می‌دهند. برای رسیدن به درک شفاف از تجاربمان باید تفکرات منفی و غیرواقعی را کنار بگذاریم. این تفکرات جز تحریف حقیقت چیز دیگری نصیب‌مان نمی‌کنند.

### • احساس جدایی

وقتی در مدیتیشن از حس یگانگی و اتحاد صحبت می‌شود اغلب افراد فکر می‌کنند که منظور، قطع ارتباط با اطرافیان است در حالی که چنین برداشتی نادرست است. اگر در هنگام سفر به سمت عمق وجودی خود چنین تصویری از «جدایی» داشته باشید دارید راه اشتباهی را می‌روید. جدایی در مدیتیشن نه تنها به معنی قطع ارتباط با سایرین نیست بلکه بدین معنی است که هر فرد با فرد دیگری ارتباط دارد و گرچه خصوصیات هر نفر با شخص دیگر تفاوت دارد و این، افراد را از هم جدا و متمایز می‌کند ولی واقعیت آن است که بنی‌آدم در آفرینش ز یک گوهرند و با اجتماع آن‌ها است که اتحاد و یگانگی پدید می‌آید؛ در واقع آنچه سیمرغ را می‌سازد سی مرغ است نه یکی!

## چگونه تفاوت‌های بین احساسات و تفکرات را بیان کنیم

در اغلب موارد افراد نمی‌دانند که دارند احساسات‌شان را بیان می‌کنند و یا تفکرات و خودداوری‌هایشان را. برای مثال وقتی از فردی سؤال کنید: «چه احساسی داری؟» و او جواب دهد: «این حس را دارم که دیگر نمی‌توانم با والدینم کنار بیایم.» این فرد در واقع دارد یک خودداوری و تفکر را بیان می‌کند نه یک احساس. در ادامه نکاتی درباره تفاوت بین احساس و تفکر ذکر می‌شود:

## درهای آسمان

- احساسات به عنوان مجموعه‌ای از واکنش‌های حسی در بدن رخ می‌دهند. برای مثال زمانی که عصبانی هستید ممکن است در فک و شانه‌های خود تنش حس کنید و این طور به نظر برسد که در پشت سرتان انرژی در جریان است. این واکنش‌های بدنی احساسات را از تفکرات متمایز می‌کنند.

- افکار تصاویر، خاطرات، عقاید و داوری‌هایی هستند که در ذهن شما شناورند و همچنین سبب ایجاد احساسات می‌شوند.

### کشف اینکه تلاطم چگونه ذهن و قلبتان را آشفته می‌کند

نیازی به گفتن نیست که وقتی شما دچار آشفتگی هستید، ممکن است ارتباط با خودتان در مدیتیشن برایتان دشوار باشد. البته گاهی ممکن است لحظاتی را داشته باشید که ذهن‌تان از خود بی‌خود شود و شما بتوانید تمام راه را به سمت پایین دریاچه وجودتان ببینید؛ این لحظات با احساس آرامش و ظهور عشق و شادی همراهند اما اغلب اوقات، ممکن است احساس کنید درونتان مثل آبی است که گل‌آلود شده است.

آشفتگی و سردرگمی‌ای که در هنگام مدیتیشن با آن رو به رو می‌شوید، به طور ناگهانی ظاهر نمی‌شود. همه چیز که در آن جا وجود دارد ذهن و قلب شما را در هم می‌شکند و به عنوان یک فیلتر عمل می‌کند که دید روشن شما را مبهم می‌سازد. شما ممکن است آن را به عنوان یک درهم‌شکستگی یا تلاطم درونی تجربه کنید. به عبارت دیگر، وقتی شما پر از احساسات و عقاید هستید و برای احساسات دیگران یا حتی ایده‌های جدید و ناآشنا جا ندارید، دچار تلاطم می‌شوید.

به عنوان مثال یک برنامه‌نویس کامپیوتر را فرض کنید که بسیار مهربان است و به کارش بسیار علاقه‌مند است. درست است که او استیو جابز نیست اما ذاتاً ارزشمند فکر می‌کند و در نتیجه از کارهایش لذت می‌برد و با اخذ تصمیمات مختلف تجارب جدیدی حاصل می‌کند و علاوه بر این، اعتماد به نفس خود را با حمایت از سایرین به آن‌ها نیز منتقل می‌کند. لذا این برنامه‌نویس خود را از آشفتگی و تشویش می‌رهاند. در مقابل، یک کارآفرین مستقل را تصور کنید که دارای چندین درجه پیشرفته است و دوره‌های بی‌شماری از دوره‌های مربوط به کار را به خود اختصاص داده است اما معتقد است که به طور ذاتی غیرقابل قبول است. مهم نیست که چقدر سخت کار می‌کند، چون او نمی‌تواند پیش برود. علاوه بر این او واقعاً از کار خود لذت نمی‌برد، زیرا دائماً مضطرب است که ممکن است شکست بخورد. هم‌چنین خیال می‌کند که دیگران توافق کرده‌اند تا او را ضعیف و بی‌اعتبار سازند. بنابراین این فرد دارای تلاطم است.

### افکار و احساسات

یک مکان آرام پیدا کنید و مطمئن شوید که برای ده دقیقه خلوت باقی می‌ماند. سپس بنشینید و با حفظ آرامش مراحل زیر را پی بگیرید:

۱. چند نفس آهسته و عمیق بکشید.

۲. توجه‌تان را به افکار خویش جلب کنید. (اگر تمایل دارید یک فرد عاطفی باشید، همین کار را با احساسات خود انجام دهید).

به جای این که بر افکار یا احساسات خود غلبه کنید، آن‌ها را از نزدیک تماشا کنید درست همان‌طور که یک تنیسور توپ بازی را تماشا می‌کند. اگر توجه‌تان به چیز دیگری جلب شد آن را دوباره روی هدف اصلی برگردانید. اگر توجه خود را بیشتر معطوف کنید خواهید دید که هر تفکر یا احساس دارای یک آغاز، یک میانه و یک پایان است.

۳. در پایان ده دقیقه توقف کرده و درباره تجسم خود تأمل کنید. آیا فاصله‌ای از افکار یا احساساتتان داشتید؟ آیا شما در روندی که طی شد افکار یا احساسات خود را از دست دادید؟ در ابتدا ممکن است اندیشه‌ها و احساسات به ذهن‌تان هجوم بیاورند و برایتان دشوار باشد که روی کدام تمرکز کنید یا از روی کدام یک به دیگری توجه نمایید. همچنین ممکن است دریابید که افکار یا احساسات خاصی مانند آهنگ‌های محبوب به طور مرتب تکرار می‌شوند. نکته این تمرین آن است که ببینید چقدر و تا چه حد می‌توانید تفکر یا احساس خود را پیگیری کنید. همان‌طور که شروع به درک افکار خود از طریق تمرین مدیتیشن می‌کنید ممکن است متوجه شوید که افکارتان در حال از دست دادن قدرتشان هستند. شما می‌توانید افکارتان را داشته باشید اما آن‌ها شما را نخواهند داشت.

## فصل هفت: انجام مدیتیشن



در این فصل:

- انجام مدیتیشن
- نگهداری بدن

[دادنا بهانیلا ناندا در کتاب چشمان تان را ببندید، ذهن تان را بگشایید می گوید:] فرانسیس مقدس از آسیسی (مرکزی در ایتالیا) به بدن خود به عنوان «دانکی» اشاره کرد. این شبیه یک استعاره مناسب برای سیستم بدن و ذهن ما به نظر می رسد. حماسه بزرگ هندی، مهاباراتا (که بقوود جیتا یا آهنگ خدایی را شامل می شود) شبیه این سمبل ها را استفاده می کند. در این جا ارابه و ارابه ران بدن و ذهن را نشان می دهد. اسب ها حس های ما هستند و مسافران شاهد درونی یا روح ما. این به چه چیز اشاره می کند، اگر ملاحظه کنیم بدن ما یک وسیله نقلیه برای ذهن باشد؟ تجربه رانندگی با یک وسیله نقلیه خوب نگهداری شده با دستور کار خوب، با رانندگی با وسیله نقلیه ای که خراب است و در وضعیت بد قرار دارد کاملاً متفاوت است. وضعیت ذهن ما توسط شرایط بدن ما و برعکس تحت تأثیر واقع می شود. (اگر من یک ماشین باشم ترجیح می دهم که راننده مست و خواب آلود نباشد). چه طور می توانید وقتی سرماخورده اید یا تب دارید به وضوح فکر کنید؟ و چه طور وقتی افسرده هستید احساس سرشار بودن از انرژی می توانید داشته باشید؟ وقتی یکی از فکر و بدن از تعادل خارج باشد دیگری نیز ناراحت است. وقتی بدن در سلامتی مطلوب است، ما عاطفی تر احساس می کنیم و واضح تر فکر می کنیم. این ارتباط بین بدن و ذهن برای هزاران سال تشخیص داده شده است، اما فقط به تازگی فهمیدن این که چطور از نظر بیوشیمی کار می کند را شروع کرده ایم. در بین تحقیقات دانشمندان شبیه دکتر برو لیپتون زیست شناس سلولی (نویسنده زیست شناسی باور) این که چطور حالت و افکار ما می تواند شیمی بدن ما و به طور شگفت آور حتی DNA ما را تغییر دهد را آموخته ایم. بدن ما و فکر، هر دقیقه در هر روز در یک هماهنگی مادام العمر با هم ارتباط دارند. این ممکن است عقیده خوبی باشد که این رابطه هماهنگ را حفظ کنیم. این زوجی است که ما واقعاً نمی خواهیم به جدایی آن ها فکر کنیم. با توجه به همه این ها این مرا متعجب می کند که بسیاری از مردم به سلامت فیزیکی خود بی توجه هستند. بیشتر مردم به مراقبت

## درهای آسمان

اتومبیل خود بیشتر از بدن‌شان می‌پردازند. ما به پر کردن باک اتومبیل خود با گازوئیل کثیف باور نداریم اما به این نمی‌اندیشیم که بدن خود را با غذای بد پر می‌کنیم. یک مراقبه‌گر جست‌وجوی آگاهی بالا را نیاز دارد، برای این که چگونه بدن و فکر را در سلامت مطلوب نگهداری کند. سال‌ها پیش مرتاضان هندی یک سیستم تمرینات سالم را برای این کار طراحی کردند. این رازها در یوگای قدیم و تانترا پیدا می‌شود.

### اهمیت سلامت فیزیکی برای مراقبه

برای کسب بهترین نتیجه در مراقبه، ما به یک بدن که خالی از بیماری و منعطف با یک جریان متوازن انرژی باشد، نیاز داریم. این به‌طور شگفتی تمرکز ما را بهبود می‌دهد. این، چیزی بیشتر از این که فقط بیمار نشویم و قادر به نشستن درست باشیم را شامل می‌شود. فعالیت سیستم عصبی و سیستم غدد به‌طور مستقیم روی جریان انرژی حیاتی (پرانای) اثر می‌کند و این روی فکر ما تأثیر می‌گذارد. برای بهترین نتیجه در مراقبه اعصاب ما، غدد و سیستم انرژی حیاتی چاکرا، به هماهنگی نیاز دارند. حالا شما فقط به نگهداری یک جریان هماهنگ شده انرژی زندگی در میان بدن فکر می‌کنید. در یوگا فیزیک بدن (آنایا کوسا) نامیده می‌شود، دقیقاً لایه‌ای از ذهن که از غذا تشکیل شده است. ما هر چه می‌خوریم و می‌نوشیم بر حالت ذهن ما تأثیر می‌گذارد. هر کسی می‌داند که خوردن شکر زیاد بچه‌ها را بیش‌فعال و غیرقابل کنترل می‌کند یا حتی چه‌طور مقدار بسیار کم الکل در انجام رانندگی تأثیر می‌گذارد. در مراقبه ما افکار خود را برای این که انگیزه خود را کنترل کنیم تربیت می‌کنیم. خوردن غذا، یا جذب موادی که کنترل ما را از دستمان خارج می‌کنند کار را سخت تر می‌کند.

### سفارش بیشتر

این روزها خود را تحت تأثیر اطلاعاتی بسیار متضاد درباره سلامتی، قرار داده‌ایم. بعضی اوقات شبهه مذهبی به نظر می‌رسد یا به تبلیغات محصول متصل شده است، بنابراین ما نمی‌دانیم که آیا این نصیحت به نفع ما است یا نه. بعضی اوقات تناقض‌هایی بین کلمات و اعمال کارشناسانی که درباره سلامت صحبت می‌کنند وجود دارد و این کارشناسان خودشان سالم نیستند. ما از پیشرفت‌هایی در جراحی‌های ریز یا تکنولوژی ژن، مراقبت از بیماری یا بیماری‌هایی که اگر مردم به سادگی ورزش می‌کردند و همبرگر کمتری می‌خوردند پیشگیری می‌شد، شگفت زده می‌شویم.

- هر مک‌دونالد جدید چهل شغل خلق می‌کند. بیست دندانپزشک و بیست جراح قلب.

## درهای آسمان

یک کارشناس به ما می گوید پروتئین نخورید. دیگری می گوید فقط پروتئین بخورید! کلسترول خوب، کلسترول بد، کربوهیدرات کم، کربوهیدرات زیاد، گلوتن، عدم تحمل لاکتوز، باقی مانده شیمیایی در چرخه غذا، آلرژی هایی که قبلاً وجود نداشت، یک گالن آب بنوشید، آب ننوشید؛ اما صبر کنید! نیازی نیست درباره آنها نگران باشید. همه شما مجبور به خوردن توت از جنگل های گم شده برزیل نیستید و شما دوست دارید برای همیشه زندگی کنید!

از این که مردم گیج شده اند تعجب نکنید. من دوست دارم کمی حس مشترک در این بحث برای شما ایجاد کنم. اجازه بدهید به وسیله جست و جو در این که چه برای بدن طبیعی است، شروع کنم. چه چیز برای انسان طبیعی است؟ بدن فیزیکی ما به طور معناداری در طول ۴۰۰۰۰ سال تغییر نکرده. این جا به این که چه طور ما انسان ها در طی سال های اخیر زندگی کردیم نگاه سریع می اندازیم. - نه صندلی ها و نه کامپیوترها. بدن انسان برای نشستن جلوی کامپیوتر آن هم در تمام طول روز طراحی نشده است. ما نیاز داریم به طور منظم ورزش کنیم.

- ما قبل از این که الکتریسیته اختراع شود شکل گرفته ایم. بیدار شدن با خورشید و خوابیدن با تاریکی سالم تر است. قبل از این که غذا پیشرفت کند و افزودنی های شیمیایی اختراع شود، ما شکل گرفته ایم. غذای سنتی برای ما مناسب تر است.

- بخش اعظم بدن ما از آب تشکیل شده است. آب خون را رقیق می کند و سیستم درونی بدن ما را تمیز نگه می دارد. ما باید آب زیاد استفاده کنیم.

اگر هر فردی از این راهنمایی های ساده استفاده می کرد، سلامتی انسان به طور زیاد تغییر می کرد و بهبود می یافت. اتفاقاً این چنین تغییراتی در رفتار همچنین سود اقتصادی بزرگی دارد.

### سیستم مدرن

[دادنا بهانیلا ناندا می گوید:] ما به بچه ها می گوئیم که میکروب باعث بیماری است. دانشمندان در مطالعه عوامل بیماری زای مختلف و این که چه طور آنها را وقتی به بدن ما حمله می کنند از بین ببریم پیشرفت خیره کننده ای به دست آورده اند. سال ها قبل من سرنشین یک موتور سیکلت بودم و تصادف کردم و از سایدگی پام رنج می بردم. درمان شدم، اما چند روز بعد یک خط قرمز تیره به آرامی به زیر پوست پای من رخنه کرد، بنابراین به بیمارستان برگشتم. همین که دکتر پای من را دید تقریباً وحشت کرد و از قطره آنتی بیوتیک داخل وریدی استفاده نمود. من از او پرسیدم: «اگر آنتی بیوتیک نبود چه اتفاقی می افتاد؟» او جواب داد: «ما مجبور بودیم پایت را قطع کنیم.» و من پرسیدم: «اگر پای من را قطع

## درهای آسمان

نمی‌کردید چه اتفاقی می‌افتاد؟» و او گفت: «آن موقع خط قرمز به قلب می‌رسید و شما می‌مردید.» این نوعی قدردانی از ارزش داروی مدرن در یک اورژانس به من داد. به هر حال بیشتر بیماری‌های معمولی با استفاده از ابزار طبیعی با عوارض کمتر به آسانی پیشگیری و مراقبت می‌شوند.

بسیاری از سیستم‌های قدیمی دارو، مانند طبیعت درمانی، طب سوزنی، آیورودا (داروی هندی) بر روی سلامتی بیش از بیماری تمرکز دارد. در سنت‌های پزشکی چین قدیم، دکترا به طور منظم حقوق دریافت می‌کردند و اگر در گروه بیماران کسی بیمار می‌ماند حقوق او کاهش می‌یافت. این یک انگیزه برای سالم نگه داشتن هر کس بود. امروز دکترا برای درمان بیماری پول دریافت می‌کنند، بنابراین هر چه مردم بیشتر بیمار شوند بیشتر پرداخت می‌کنند و اگر شما فکر می‌کنید دکترا از بیماری ما پول می‌سازند، باید شرکت‌های داروسازی را نیز در نظر داشته باشید! این خیلی دقیق به نظر نمی‌رسد که در عوض حفظ سلامتی مردم برای درمان بیماری انعام بدهیم. یوگا به ما یاد می‌دهد که چطور بدن خود را بهتر بشناسیم و می‌آموزد ما به دکترا و داروها وابسته نیستیم. این یک سیستم پیشگیری کننده دارو است.

⊘ توجه داشته باشید که منظور ما به هیچ وجه این نیست که شما در هنگام ابتلا به یک بیماری جدی که می‌تواند جانتان را به خطر بیندازد به پزشک مراجعه نکنید بلکه آنچه هدف این بخش است کمک به شما جهت برآمدن از پس مشکلات جزئی و کوچک سلامتی است.

### هضم

هضم خوب یکی از کلیدهای طول عمر و سلامتی است. این جا بعضی چیزهای کاملاً ساده ولی مهم در برای شناخت هضم آورده شده است.

سیستم گوارشی دو وظیفه دارد: جذب غذا و دفع سم. سیستم گوارشی ما هر دو وظیفه را نمی‌تواند هم‌زمان انجام دهد. ساختن سم در بدن عامل اولیه بیماری‌های معمولی است. چرا؟ چون سم سیستم ایمنی ما را ضعیف می‌کند و زمینه رشد برای میکروب‌های خطرناک را به وجود می‌آورد. دفع سم به‌طور منظم از بدن برای نگهداری سلامت خوب حیاتی است. چندین راه برای انجام این کار وجود دارد:

- از خوردن بین وعده برای این که سیستم گوارش شانس برای دومین وظیفه‌اش یعنی دفع داشته باشد خودداری کنید.

- آب زیاد بنوشید.

## درهای آسمان

- در خوردن غذا زیاده‌روی نکنید. غذاهای قابل هضم انتخاب کنید چون غذاهای دیر هضم در سیستم ما فاسد نمی‌شوند و تولید محصول فرعی سمی می‌کند.
- روزه‌داری دوره‌ای را برعهده بگیرید.
- ورزش منظم انجام دهید.

### ۹ راز مرتاض‌ها

- رژیم گرفتن : وقتی درباره سلامتی صحبت می‌کنیم، غذا یک گوریل بزرگ در اتاق است، اجازه بدهید ابتدا با آن مبارزه کنیم. هزاران تئوری و بحث درباره این که ما چه چیز را باید و نباید بخوریم وجود دارد. من نمی‌خواهم وارد یک بحث طولانی شوم. من ترجیح می‌دهم اولویت را به دانش مرتاضان قدیم بدهم. اگر ما کمی احساس مشترک اضافه کنیم تصویر بسیار روشن می‌شود. شما لازم نیست متخصص تغذیه باشید تا این که بفهمید چه غذایی برایتان بهتر است. در حقیقت، بعضی اوقات داشتن مشاوره‌های زیاد فقط به آشفته شدن موضوع کمک می‌کند. تصمیمی در سال ۲۰۱۱ توسط انجمنی در آمریکا گرفته شد و پیتزا در طبقه بندی سبزیجات قرار گرفت. شرکت‌های بزرگ پیتزا فروش سعی کردند به مدارس پیتزا بفروشند، اما مقررات جدید سلامت تقاضا کردند که سبزیجات بیشتری به جای غذای چرب به بچه‌ها داده شود. بنابراین وکلای شریکی یک استدلال بی‌معنی برای بچه‌ها درست کردند! نتیجه؟ حالا دو قاشق سس گوجه‌فرنگی ظاهراً به شکلی جادویی، یک تکه از خمیر آرد سفید و مقداری پنیر را به سبزیجات تبدیل می‌کند. عجیب است اما بحث نکنید، این قانون است! گاهی اوقات استدلال‌های پیچیده به اندازه احساس معمولی به ما کمک نمی‌کند. به خصوص وقتی آن استدلال جمعی باشد. بنابراین زیاد درباره متخصصان استخدام شده نگران نباشید. اگر شما از راهنمایی‌هایی که در ادامه آمده به بهترین نحو که می‌توانید پیروی کنید، به طور اساسی از بیشتر مردم عملکرد بهتری خواهید داشت.
- الف. به غذاهایی با شکل قلیایی که برای هضم آسان است توجه کنید. این معمولاً غذاهای سبک، مانند میوه و سبزیجات، برخلاف گوشت و تخم مرغ یا پنیر یا شیرینی را شامل می‌شود. این واقعیت دارد. اطلاعاتی که هرکس غیر سالم می‌داند غیر سالم است. و اگر شما زیاد بخورید حتی غذایی یا کیفیت نیز برای شما بد است.
- ب. غذای تازه را ترجیح دهید. مرتاضان در این که ما بفهمیم غذا چه طور نه فقط بر بدن ما بلکه بر فکر ما تاثیر می‌گذارد باهوش‌تر از بیشتر مردم هستند. این‌جا یک لیست ساده شده از رژیم غذایی



## درهای آسمان

مورد نظر مرتاضان آمده است:

غذای کیفیتی: برای بدن و فکر خوب هستند مثل میوه‌ها، بیشتر سبزیجات، حبوبات، بنشن‌ها، دانه‌ها و فراورده‌های شیر.

غذای تحریکی: در مقدار کم بد نیست مثل قهوه، چای، شکلات.

غذاهای تخریب کننده: برای بدن و فکر بد است مثل گوشت، پیاز، سیر. سیر ممکن است فواید خاص برای سلامتی داشته باشد اما برای فکر مراقبه‌گر هیجان‌آور است و تمرکز را بسیار سخت می‌کند (این حقیقت بسیاری از مرتاضان ایتالیا را بسیار ناراحت کرد) قارچ‌ها از دیگر موارد تخریب کننده است که مردم را غافل‌گیر می‌کند.

[دادنا بهانیلا ناند می‌گوید:] وقتی من برای اولین بار مراقبه را یاد گرفتم، دانش‌آموزی بودم که معلم‌ها در خواب می‌دیدند. هر چیزی معلم می‌گفت با جدیت بدون سوال پیروی می‌کردم. وقتی او فقط پیروی از رژیم غذایی نوع اول یا کیفیتی را پیشنهاد می‌کرد من فوراً یک گیاهخوار می‌شدم و نیز خوردن پیاز، قارچ‌ها و سیر را قطع کردم. این آسان بود چون من چیزهای دیگر را دوست نداشتم، با یک استثنا. من بدون خوردن قارچ خوشحال نبودم، بعد از چند ماه خودداری با خودم فکر کردم: «من نمی‌دانم چطور قارچ‌ها می‌توانند برای مراقبه من بد باشند؟ آن‌ها برای من بی‌ضرر به نظر می‌رسند و خوشمزه هستند». بنابراین تصمیم گرفتم روی خودم یک آزمایش انجام دهم تا ببینم آیا آن‌ها واقعاً اثر بدی دارند. صبح روز بعد من یک بشقاب از قارچ‌های سرخ شده در نان تست پختم. خوشمزه بود؛ احساس خوبی داشتم و متوجه اثر بدی نشدم، تا این که در بعد از ظهر همان روز برای مراقبه نشستم. وحشتناک بود. من نمی‌توانستم تمرکز کنم و فکر من احساس سنگین و مرده داشت و واضح نبود. درسم را یاد گرفتم و از آن موقع تا حالا قارچ نخورده‌ام. بسیاری از مردم درباره شکر سؤال می‌کنند. در حالی که به طور کامل در رژیم یوگا منع نشده، به ویژه وقتی شما مسن تر می‌شوید. من شکر تصفیه شده را در سال ۲۰۰۸ قطع کردم و حرکت خوبی بود. چون شیرین کننده‌های دیگری مانند عسل، میوه خشک و شربت افرا وجود دارد، این چیزی نیست که من از آن رنج ببرم. من فقط احتمال دارد در آینده کمتر از قند خون یا دیابت رنج ببرم.

• ورزش مناسب: ورزش دومین کلید سلامت پر شور است. این که اگر شما بخواهید سالم باشید باید کمتر بخورید و بیشتر ورزش کنید راز نیست. سوال این است: چه ورزشی و چقدر؟ یوگا دو نوع ورزش را توصیه می‌کند.

## درهای آسمان

دادنا بهانیلا ناندا می گوید: ورزش ایروبیکی؛ فایده اصلی این نوع ورزش فیزیکی است و زیبایی اندام و قدرت ماهیچه را حفظ می کند. من سی دقیقه، پنج بار در هفته ورزش شدید ایروبیکی مانند دویدن یا شنا کردن را توصیه می کنم. علاوه بر این حداقل سی دقیقه راه رفتن در روز را توصیه می کنم. ورزش های انرژی حیاتی مثل یوگا و تای چی جایی که تأثیر دقیق تر است، یک تعادل جریان انرژی حیاتی و آرامش در بدن و تعادل غدد و عصب خلق می کنند. این نوع از ورزش برای کاهش استرس و افزایش تمرکز عالی است. همچنین برای آمادگی بدن در نشستن مراقبه بسیار خوب است. من ورزش یوگا را حداقل بیست دقیقه در روز توصیه می کنم. دو ورزش مخصوص فکری در مدرسه یوگا آناندا مارگا که دارای فواید دو ورزش ایروبیکی و انرژی حیاتی است وجود دارد. رقص های یوگا کاوشیکی و تانداوا.

- حمام گرفتن: حمام روزانه به وضوح بدن ما را تمیز نگه می دارد. استفاده از آب سرد، با پایین آوردن درجه حرارت بدن، آن را خنک و فکر را آرام می کند. شستن دستانمان، بازوها، پاها و صورت با آب سرد قبل از مراقبه و قبل از خوردن، فواید بسیاری دارد و باعث یک پاسخ فیزیولوژیکی با نام «جواب عمیق» می شود که جریان خون و انرژی بدن را به ارگان های حیاتی تغییر می دهد و به تمرکز و هضم کمک می کند. فقط سعی کنید پاهای خود را بعد از یک راه رفتن طولانی در یک روز گرم با آب خنک بشویید و شما راحتی فوری نه فقط فیزیکی بلکه روحی را احساس می کنید.
- نوشیدن آب: آب اکسیر حیات است، و نوشیدن مقدار زیادی آب خالص یکی از بزرگ ترین رازهای سلامت است. این به بدن کمک می کند تا PH خون کمی قلیایی بماند و انرژی زیادی به شما می دهد، هضم را بهبود می بخشد و اسید را حذف می کند. اگر شما در سلامت طبیعی هستید باید هر روز ۳ الی ۴ لیتر آب بنوشید. این زیاد به نظر می رسد اما اگر بین وعده های غذایی باشد کاملاً آسان است. از نوشیدن آب ۳۰ دقیقه قبل وعده غذایی و یک ساعت بعد از آن اجتناب کنید، در غیر این صورت شما مایع هاضمه را رقیق می کنید.
- روزه داری: ما باید به دستگاه گوارش خود استراحت بدهیم تا از حذف کردن اسید، آزاد شود. سیستم ما نمی تواند همزمان غذا را جذب و اسید را دفع کند، بنابراین بهتر است تا از خوردن میان وعده خودداری کنیم. برای استراحت طولانی دادن به سیستم گوارش بهتر است در طول روز روزه باشیم. [دادنا بهانیلا ناندا می گوید:] مرتاض های هندی سفارش کرده اند، که یک روز، دو بار در یک ماه و طبق تغییرات ماه روزه بگیری. افکار ما تحت تأثیر تغییرات ماه قرار می گیرد؛ روزه داری به خنثی کردن تأثیرات منفی کمک می کند.

## درهای آسمان

یازدهمین روز بعد از ماه کامل و جدید ایکاداشی نامیده می‌شود و زمان بسیار خوب برای روزه‌داری است. روزه‌داری برای یک روز ناامید کننده به نظر می‌رسد، اما بیشتر مردم درمی‌یابند که تقریباً به سختی‌ای که انتظار داشته‌اند، نیست. خوب است که روزه خود را با پاک کننده‌ها باز کنید. این شامل مقدار زیادی (دو پیمانه آب) با لیمو و نمک می‌شود. دو قاشق چایخوری سر صاف نمک و نصف لیموی فشرده شده حدوداً درست است. در حدود سی دقیقه از نوشیدن، این ترکیب اجابت مزاج را تحریک می‌کند که اسیدهای جمع‌آوری شده برای حذف را در دستگاه گوارش شما درگیر کند. احساس بعد از آن عالی است و شما احساس تمیز و تازه بودن می‌کنید. داشتن یک روزه تمیز برای مراقبه عالی است. روزه‌داری برای پیشگیری از بیماری مفید است. اگر شما برنامه‌ای برای روزه‌داری برای چند روز یا حتی هفته‌ها دارید باید تحت نظارت باشد. من زمانی بیست و یک روز روزه با آب میوه گرفتم و در انتها احساس کردم سال‌ها به عمرم اضافه شده است. یک دکتر قبل و بعد از آن آزمایش گرفت و شاداب تر شدن کلیه‌ها و کبد مرا به طور کامل تأیید کرد. سال‌ها قبل یک خانم را می‌شناختم که سرطان کبد او تشخیص داده شده بود. او فقط سی سال داشت و به او گفته شده بود که تنها چند ماه زنده است. بعد از روزه‌داری سی روزه آب تومور او کاملاً از بین رفت. دکتر او شوکه شد. چه طور این اتفاق افتاد؟ وقتی کسی این گونه روزه شدید می‌گیرد بدن شروع به جذب بافت بعد از چند روز بی‌غذایی به عنوان منبع انرژی می‌کند. این به حد کافی هوشمندانه است که بافت غیرضروری اولین هدف قرار بگیرد. تومور سرطانی بافت غیرضروری است. بدن این زدن تومور را هضم کرد. همان طور که تصور می‌کنید، این گونه روزه‌داری طولانی باید نظارت شود. ما نمی‌خواهیم بدنمان شروع به هضم بافت بسیار مهمی مانند سلول‌های مغز کند.

- مراقبه: [دادنا بهانیلا ناندا می‌گوید:] علت فوری بسیاری از بیماری‌ها میکروب است. دشمن ارگان‌ها که به سیستم بدن ما حمله می‌کند اما ما عموماً قربانی این میکروب‌ها نمی‌شویم مگر این که مقاومت ما به طریقی ضعیف شود. مراقبه به روش مدیریت استرس معروف است. این منحصراً در محیط مدرن بسیار آشفته ما مهم است، حتی عوارض جانبی فیزیولوژیکی تمرین مراقبه به خوبی ثبت شده است. اما مزایای سلامتی دقیق و غیرمستقیم دیگری که از مراقبه دریافت می‌کنیم نیز وجود دارد. بیشتر مراقبه‌گرها به مرور یک حس قوی‌تر از هدف زندگی را مشاهده می‌کنند و معمولاً یک احساس برتر خوب بودن را گسترش می‌دهند. آن‌ها خوشحال‌تر می‌شوند. همچنین مطالعات اخیر نشان می‌دهد مردمی که از خشنودی، معنی‌داری و خوشحالی زندگی تبعیت می‌کنند، افراد سالم‌تری هستند و عمر طولانی‌تری دارند.

## درهای آسمان

- غذای خام: مصرف هر روزه مقداری میوه و سبزیجات یکی دیگر از اسرار عمر طولانی است.
- ماست: تمام باکتری‌ها بد نیستند. در حقیقت بیشتر باکتری‌های گوناگون در بدن ما بی‌خطر یا سودمند هستند. باکتری‌های روده نقش حیاتی در هضم و شکستن غذا دارند. باکتری‌هایی که در روده ما هستند شیر را به ماست تغییر می‌دهند. برای داشتن باکتری‌های سالم و مفید روده، استفاده مرتب از ماست تازه خوب است.
- استراحت مناسب: [دادنا بهانیلا ناندا می‌گوید:] خواب با کیفیت خوب و مرتب برای سلامتی لازم است. ما بهره‌ زیادی از خواب بین ساعت ده شب تا طلوع خورشید کسب می‌کنیم. این ما را با چرخه طبیعی خورشید و زمین هماهنگ می‌کند. قبل از خوابیدن از خوردن پرهیز کنید. خوابیدن هضم را به تأخیر می‌اندازد و هضم خواب ما را به هم می‌زند. من متوجه شدم که وقتی مراقبه را به طور منظم شروع کردم نیازم به خواب کم شد. من قبلاً هشت ساعت می‌خوابیدم. حالا شش ساعت هم زیاد است. من از اضافه وقتم برای مراقبه استفاده می‌کنم. بنابراین شما ۹ راز طول عمر مرتاضان را به دست آوردید، شما را بعد از نود سالگی خواهم دید!

## گیاهخواری

- من به خاطر این گیاهخوار نیستم که عاشق حیوانات هستم. بلکه از سبزیجات متنفرم. (وودی‌آلن) قبل از اینکه به بحث وارد شوم می‌خواهم چیزی را روشن کنم. گیاهخوار بودن لازمه موفقیت در مراقبه نیست. اگر شما قبلاً گیاهخوار نبوده‌اید، این بخش را به سادگی به عنوان یک پیشنهاد به کار ببرید. بسیار خوب، بنابراین شروع کنیم.

[دادنا بهانیلا ناندا می‌گوید:] چرا من و خیلی از مردم، رژیم گیاهخواری را ترجیح می‌دهیم؟ من می‌توانستم کتابی در این باره بنویسم، اما نیازی نمی‌بینم مثل افراد مختلف دیگری که قبلاً این کار را خوب انجام دادند، به خصوص جان رابینز، این کار را تکرار کنم. اگر شما می‌خواهید این موضوع را درک کنید، کتاب او را دقیق بخوانید یا به نسخه مستند آن نگاه کنید. و این جا نسخه کوتاه من است. چهار دلیل خوب برای گیاهخواری وجود دارد:

۱. من دوستانم را نمی‌خورم.

- حیوانات دوستان من هستند و من دوستانم را نمی‌خورم. (جرج برنارد شاو؛ برنده جایزه نوبل ادبی) هیچ شکی وجود ندارد که با خوردن گوشت، ما در روندی که سبب رنج بسیاری از حیوانات می‌شود مشارکت می‌کنیم. به عنوان مراقبه‌گر ما به طور طبیعی حس دلسوزی را رواج می‌دهیم. این باعث می‌شود

## درهای آسمان

ما برای آزار دادن حیوانات حساس باشیم، بنابراین دوری از صدمه زدن به حیوانات شبیه یک دستورکار طبیعی به نظر می‌رسد. جان رابینز در کتابش داستانی درباره یک دختر نه ساله بیان می‌کند که در یک بعد از ظهر با خانواده‌اش پشت میز شام نشسته بود. آن‌ها گشوت بره می‌خوردند. در حالی که یک برنامه تلویزیونی درباره بهار، بره‌ها را در حال دویدن و بازی کردن در علفزار نشان می‌داد. در این لحظه دختر ناگهان فهمید این بره کوچک جذاب کوچک همان چیزی بود که در بشقاب او بود. از چیزی که داشت می‌خورد ترسید، رو به والدین خود کرد و با گریه گفت: «چرا شما به من نگفتید!» او آن‌ها را متهم کرد و خشم خود را در آن لحظه اظهار کرد: «من هرگز دوباره گوشت نمی‌خورم. و شما هم نمی‌خورید!» آن قدر خشم او زیاد بود که همه فامیل بی درنگ گیاهخوار شدند.

۲. رژیم گیاهی سالم تر است. گیاهخواران معتقدند ما برای گوشتخواری طراحی نشده ایم. این جا یک لیست ساده شده از ویژگی‌های فیزیکی یک گوشتخوار، با یک انسان مقایسه شده است:

گوشتخوار	انسان	
دندان‌های تیز برای کندن گوشت	دندان‌های آسیای له کننده برای جیوده حبوبات و میوه	دندان
زودهضم - سریع - سه برابر طول بدن	دیرهضم - میوه و سبزیجات - ده برابر طول بدن	دستگاه گوارش

گوشت به شدت سخت هضم است و این علت پختن گوشت است و در بالاترین نقطه جدول در غذاهای اسیدی قرار دارد. سریع خراب می‌شود چون دیواره سلولزی که گیاه را تقویت می‌کند را ندارد. در حالی که هنوز در دستگاه گوارش ما است خراب می‌شود و مواد فرعی سمی که تمام سیستم ما را آلوده می‌کند به وجود می‌آورد. خوردن گوشت زیاد دلیل اصلی سرطان روده، یبوست، رماتیسم، نقرس، آرتروز، بیماری قلبی و ناراحتی‌های فراوان دیگر است.

۳. پیروی از رژیم گیاهخواری به رشد معنوی ما کمک می‌کند.  
- انسان خودش صلح را پیدا نمی‌کند، تا وقتی که چرخه مهربانی بر تمام موجودات زنده را گسترش دهد.  
(آلبرت اسچوایترز، برنده جایزه صلح نوبل ۱۹۵۲)

## درهای آسمان

- غذای گیاهی احساس عمیقی بر طبیعت ما به جا می‌گذارد. اگر تمام دنیا گیاهخواری را انتخاب کنند، سرنوشت بشریت می‌تواند تغییر کند. (بنجامین فرانکلین)

- عدم خشونت به والاترین درجه اخلاق منجر می‌شود که هدف از تکامل است. تا زمانی که خشونت را بر تمام موجودات زنده متوقف نکرده‌ایم وحشی هستیم. (توماس ادیسون)

گوشت خوردن بر فکر ما تأثیر دارد. تعدادی از جنگجویان حرفه‌ای از این آگاه هستند، و برای خوردن گوشت قرمز زیاد قبل از شروع جنگ مهم تشویق می‌شوند چون دقیقاً آن‌ها را وحشی می‌کند. مصرف گوشت زیاد گزینه اصلی حیوانی را در انسان‌ها تقویت می‌کند. این دلیل اولیه دوری کردن مرتاضان از گوشت است؛ آن‌ها سعی می‌کنند که با تمرین معنوی، بر خوی حیوانی خود فائق آیند.

۴. برای محیط بهتر است. طبق گزارش ۲۰۰۶ سازمان ملل، رشد سریع گله‌های گاو در دنیا، به عنوان بزرگ‌ترین تهدید اقلیم و جنگل و حیوانات وحشی مشخص شده است. این گروه‌ها مسبب گروه بزرگ از جرم‌های محیطی دیگر، از باران اسیدی تا آغاز گونه‌های ناسازگار، از تولید بیابان تا ایجاد مناطق مرده در اقیانوس، از مسمومیت رودخانه‌ها و آب‌های آشامیدنی تا از بین بردن صخره‌های مرجانی هستند.

### توصیه‌های کلیدی

- ✓ میان وعده نخورید.
  - ✓ غذاهای فراوری شده نخورید، غذاهای تازه بخورید.
  - ✓ گوشت کمتر بخورید یا آن را حذف کنید.
  - ✓ آب زیاد بنوشید، شش پیمانه در روز.
  - ✓ زود بخوابید و زود بیدار شوید.
  - ✓ ورزش کنید، مثلاً راه بروید، هر روز به مدت چهل و پنج دقیقه.
  - ✓ حالات یوگا را روزانه تمرین کنید.
  - ✓ هر روز مراقبه کنید.
- در دفتر یادداشت روزانه مراقبه خودتان هر تعهدی که برای خودتان می‌سازید را بنویسید و هر هفته آن را چک کنید (یا هر روز!)

### چشمان تان را ببندید

- ای فرزند آدم به طرف اقیانوس‌ها و دنیای وحشی برو و هراس‌هایت را پشت سر رها کن!  
ملانصرالدین عارف و صوفی، سبک آموزش منحصر به فردی دارد. یک بعد از ظهر یکی از همسایه‌های ملا، او را دید که روی دست‌ها و زانوی خود زیر نور چراغ‌های خیابان بیرون خانه خود می‌خزد و چیزی را در علفزار جست‌وجو می‌کند. همسایه پرسید: «چه چیزی گم کرده‌ای؟» ملا گفت: «کلیدهایم را» و به جست‌وجو ادامه داد. همسایه مهربان گفت: «اجازه می‌دهید به شما کمک کنم؟» بعد از زمان کمی همسایه دیگر آمد و به جست‌وجو پیوست، و بعد یکی دیگر، تا این که جمعیت کوچکی در علفزار می‌خزیدند. بالاخره ملا بلند شد و گفت: «به نظر ناامید کننده است» اولین همسایه پرسید: «شما فکر می‌کنید کجا کلیدهایتان را گم کرده اید؟» ملا گفت: «در خانه‌ام.» همسایه گفت: «پس چرا ما در این جا و زیر نور خیابان جست‌وجو می‌کنیم؟» ملا جواب داد: «خانه خیلی تاریک است. شما آن جا چیزی نمی‌بینید. بیرون است که چراغ دارد!»

چیزی که ملا انجام داد مسخره به نظر می‌رسد اما این بی معنی تر از کاری که بیشتر ما انجام می‌دهیم نیست. بیشتر اوقات ما انتظار داریم خوشحالی را بیرون از خودمان پیدا کنیم. خوشحالی از درون می‌آید. - درون هر فرد ناراحتی یک فرد خوشحال است، سعی کنید آن را به دست آورید.  
فهمیدن این که خوشحالی از درون فکر ما می‌آید، آسان است. بالاخره، خوشحالی یک تجربه ذهنی است. اما ما تجربه خوشحالی را به طور نزدیک با هدفی که آن را تحریک می‌کند وصل می‌کنیم که ما را آرام می‌کند و به آسانی به دام این فکر که خوشحالی در هدف وجود دارد می‌افتیم. این می‌تواند به انواع گوناگون عادت‌های روانشناختی منجر شود.

در هندوستان ساختن دام برای میمون‌ها این گونه است: در یک پوست نارگیل یک سوراخ بزرگ برای گذاشتن دست میمون در آن، درست می‌کنند. آن‌ها نارگیل را با مقداری غذای لذیذ داخلش به درخت گره می‌زنند. میمون بو می‌کند و به دنبال غذا می‌گردد و دستش را برای قاپیدن غذا در آن می‌کند. اما دست‌های گره خورده آن بزرگ‌تر از این است که از سوراخ بیرون بیاید. وقتی شکارچی نزدیک می‌شود، میمون از ترس جیغ می‌زند و سعی به فرار می‌کند، اما میل میمون به غذا آن قدر زیاد است که نمی‌تواند آن را رها کند و مشتش را شل کند تا فرار کند؛ لذا به دام می‌افتد. میل ما نیز می‌تواند ما را به دام بیندازد. اما ما میمون نیستیم! ما انسان باهوش هستیم، خودآگاهیم و اراده آزاد داریم. وقتی تشخیص می‌دهیم که چه طور رفتار ما، ما را به دام می‌اندازد، اگر از خواسته‌مان حمایت کنیم و انگیزه‌مان را کنترل کنیم، از این که به دام میل خود بیفتیم فرار می‌کنیم. این یک گام ضروری در راه آزادی معنوی است.

## درهای آسمان

همیشه آسان نیست؛ بخش غریزی ذات ما افکارمان را برای جست‌وجوی اهداف لذت یا خشنودی حسی لحظه‌ای وسوسه می‌کنند. این لذت همیشه موقتی است و انسان‌ها با خوشی و لذت محدود راضی نمی‌شوند. ما همیشه بیشتر می‌خواهیم. ما تنها مخلوقات در دام پرخوری، افراط کردن، انداختن بیشتر ثروت و قلمرو، فراتر از آنچه نیاز داریم، هستیم. اما حتی ثروتمندترین و قدرتمندترین پادشاهان و دیکتاتورها نیز راضی نیستند. در تمام دنیا ثروت مادی برای این که همه خواسته‌های حتی یک نفر را رفع کند وجود ندارد. فقط یک جا برای تجربه کردن خوشحالی بی اندازه از خواستن ما وجود دارد: مرکز وجود ما، آگاهی بی‌پایان. راه خوشحالی در درون نهفته است. اولین قدم در این مسیر از ما می‌خواهد از دنیای خارجی احساس‌مان صرف‌نظر کنیم.

– در هر مخلوق عطشی برای نامحدود بودن است.

مراقبه با ترک دلبستگی‌ها و کشمکش‌های هر روز ما و تلاش برای رسیدن به چیزی عمیق‌تر، آرام‌کننده و نزدیک‌تر به ماهیت شخصی ما شروع می‌شود. وقتی ما برای مراقبه می‌نشینیم نگرانی‌های روزمره و روابط دنیای خارجی ریسمان قوی آگاهی لنگر انداخته شده ما را به لنگرگاه زندگی دنیوی حفظ می‌کند. آن‌ها ما را از سوار شدن به دریای درونی‌مان منع می‌کنند. سفر خود را با بریدن ریسمان سست و دور انداختن دنیای بیرون شروع کنید. اولین پله از بین بردن «حس» است.

### یک استراحت

بعد از نیاز به جدایی از همه، میل درونی برای زیاده‌خواهی را در خود از بین ببرید. این حالت گیج‌کننده اساس وجود ما است. البته تلاش و موفقیت ما در دنیای خارجی مهم است؛ آن‌ها ظهور فیزیکی رویاها و آرزوهای ما هستند. اما وقتی ما همه آرزوهای خود را به پیدا کردن خوشحالی و اجرای غیر حقیقت، وصل می‌کنیم ناامیدی اجتناب‌ناپذیر است و ما به دنبال عنصر گمشده می‌گردیم.

عشق به هنر و طبیعت درون‌گرایی ما را تقویت می‌کنند. موسیقی ما را حرکت می‌دهد. هنر ما را به جنبش درمی‌آورد و اغلب ما را به قلمرو درون خودمان که به طور عادی غیرقابل دسترس است، می‌برد. هنر به ما نگاهی اجمالی از یک منظره درونی پنهان شده در ابرهای شلوغ زندگی می‌دهد. طبیعت یک تأثیر آرامش‌بخش می‌آورد. آرامش طبیعت، با وسعت احساس، رنگ‌های اعماق وجود را منعکس می‌کند، شبیه یک دریاچه که نور خورشید را منعکس می‌کند که با خود نامحدود ما آمیخته است. برای لحظه‌ای به مجموعه چیزهایی که برای فرار کردن انجام می‌دهید فکر کنید. آیا بیشتر آن‌ها یک تلاش برای اتصال به بخشی از وجود ما که در عمق روح زندگی می‌کند نیست؟



## درهای آسمان

- ابزار خوشحالی به ما شادی نمی‌بخشند. ابزار، فقط کلیدهایی به‌سوی شادی هستند. آن‌ها به‌طور زودگذر قفل شادی‌ای را که همیشه در درون ما است باز می‌کنند.

### جدایی حسی

- هر چقدر که می‌توانید عمیقاً در ذهن خود نفوذ کنید و حرکت به درون را حفظ کنید اما حقیقت دنیای بیرون را فراموش نکنید، زیرا اگر از حقیقت بیرون چشم‌پوشی کنید، سلامتی درونی‌تان به‌خطر می‌افتد.

احساس ما، ذهن ما را به دنیای فیزیکی ربط می‌دهد. آن‌ها دروازه‌هایی از آگاهی‌های درون که ما دریافت می‌کنیم، درک می‌کنیم و با حقیقت بیرون خود ارتباط برقرار می‌کنیم هستند. شبیه تمام دروازه‌ها آن‌ها می‌توانند برای تنظیم ورود اطلاعات و تجربیات باز و بسته شوند. این ارتباط به وسیله میلیون‌ها واکنش شیمیایی کوچک در سیستم میانی عصبی ممکن می‌شود، به‌وسیله سلول‌ها و تارهای عصبی حس‌های فیزیکی به‌انگیزه تبدیل می‌شوند. بارهای الکتروشیمیایی با سرعت نور در میان شکاف‌هایی در فرستنده‌ها و گیرنده‌های تار عصبی می‌پرند، سیگنال‌ها در طول دو مسیر عبور می‌کنند. این فعالیت پایدار الکتروشیمیایی که ذهن متصل به دنیا را حفظ می‌کند، ما را قادر به عمل می‌کند. وقتی ما جریان محرکه‌ای حسی را متوقف می‌کنیم، اغلب یک حس آزادی و آرامش را تجربه می‌کنیم. استرس روزانه تقریباً به جریان اطلاعات که ما از بیرون خودمان دریافت می‌کنیم مربوط است. وقتی که ارتباط حتی برای یک زمان کوتاه شکسته می‌شود ما با یک حس شادمانی و سبکی رو به رو می‌شویم؛ وزن ما ناگهان ناپدید می‌شود. ما از فشارهای متصل به بینایی و شنوایی و محرک‌های محیطی دیگر خلاص می‌شویم، مانند یک ضرب‌المثل قدیمی که می‌گوید: «بیرون از دید، بیرون از ذهن».

از اوایل دهه ۱۹۷۰ روانشناسان این اتفاق را با استفاده از آزمایش‌های محرومیت حسی مطالعه کردند. آن‌ها اتاق‌هایی به نام سامادی، یک محیط شبیه‌سازی شده تا فرد را تقریباً از همه محرک‌های حسی جدا کند، به وجود می‌آورند. بعد از مدت طولانی در این اتاق‌ها افراد تجربه عمیق از شادی، آرامش و آزادی از نگرانی‌های زندگی را گزارش می‌دهند. بشر از شروع تمدن راه‌هایی برای جدا شدن، جست‌وجو کرده است که عمیقاً در حافظه ژنتیک ما قرار داده شده است. بیشتر ما به دور شدن از محرک‌های غیرارادی خارجی نیاز داریم. وقتی ما احساس می‌کنیم به ارتباط با خودمان محتاجیم، به جایی می‌رویم که به وسیله حمله دائم اطلاعات زندگی عادی روزانه‌ای که ما را اشباع کرده بمباران نشویم. اغلب ما در سلامت به آرامش طبیعت پناه می‌گیریم، یک راه ساده و موثر برای کاهش این بار، وارد شدن از طریق

درهای حس‌های ما است.

### سبک‌های بدلی خروج حس

یکی دیگر از سبک‌های متداول برای قرار دادن وقفه موقت در تحریک حسی پناه بردن به الکل و داروها (مواد مخدر) است که مضرات بی‌شماری دارد. به‌طور بیولوژیکی، الکل چربی غشای سلول عصبی را نفوذ پذیر می‌کند، بدین وسیله سلول‌های عصبی را بی‌جان می‌کند. وقتی این اتفاق در سلول‌ها می‌افتد شوک الکتریکی از بین می‌رود. همه سلول‌های مغز در این روند از بین نمی‌روند. بسیاری از آن‌ها حفره‌هایی برای چند ساعت دارند. پیام‌های دنیای حس‌ها تمام نمی‌شود بلکه ما را کم‌کم از آگاهی این که چه اتفاقی در بیرون ما می‌افتد رها می‌کند. یک شخص مست در حالی که تحت تأثیر الکل است به مراتب درد کمتری حس می‌کند. در حقیقت، یکی از اصطلاحات رایج برای مست بودن، احساس بی‌دردی است و این فقط یک استعاره نیست. این یک نوع دور کردن حس است. سرکیف بودن، بیشتر از یک جدایی موقت از حس‌ها نیست. این روش استراحت براساس الکل شکافی در گذرگاه سیستم عصبی و اطلاعات موجود در مسیرهای اصلی آن‌ها در ذهن به وجود می‌آورد. داروها (مواد مخدر) به همین شکل بر ما تأثیر می‌گذارند. آن‌ها راه عبور اطلاعات در تارها را تغییر می‌دهند و تماس عادی ما را با دنیای اطراف قطع می‌کنند. تأثیرات این مواد غیرقابل پیش‌بینی است. بعضی از افراد تحت تأثیر این‌ها مانند حیوانات وحشی می‌شوند. استفاده سنگین از الکل‌ها و داروها (مواد مخدر) تحلیل را در بدن آشکار می‌کند، سیستم عصبی ما را تخریب می‌کند، قدرت اراده ما را ضعیف می‌کند و وابستگی فیزیولوژیکی یا روانی را رشد می‌دهد. تأثیرات منفی دراز مدت آن‌ها بیشتر از لذت زودگذر است.

### روش طبیعی خروج حسی

در حالی که مراقبه را با خروج حسی شروع می‌کنید، به معنای بی‌جان شدن حس‌ها نیست (یا باعث هر نوع خسارت طولانی نمی‌شود). خروج حسی به وسیله آرامش ارگان‌های حسی و استفاده از تصور و مانترا انجام می‌شود. بنابراین تماس آن‌ها با دروازه‌های حسی ممنوع می‌شود. این همچنین سیستم عصبی را قوی می‌کند و آن را تحت کنترل ما درمی‌آورد. برخلاف سبک‌های بدلی اثرات جانبی مضر وجود ندارد. این جا یک نگاه نزدیک تر به این روند وجود دارد.

## درهای آسمان

نیلوفر آبی : شکل بدن یک تفاوت را می‌سازد

شکل پیشنهاد شده برای مراقبه شکل نیلوفر آبی نامیده شده است. این به این دلیل نیست که وقتی ما در این موقعیت می‌نشینیم شبیه گل هستیم. بلکه به دلیل مشخصه‌های شکوفه گل نیلوفر آبی است. این گل در آب رشد می‌کند، آب را که یکی از زیباترین گل‌های دنیا را به وجود می‌آورد. در حالی که ما در میان آزمایش‌ها و رنج‌ها و اب‌گل‌آلود جهان مادی مراقبه می‌کنیم، می‌توانیم به وسیله وارد شدن به آرامش که در درون این سرزمین بسیار زیبا است، از آن بالا برویم. برای انجام شکل نیلوفر آبی، بنشینید مثل این که می‌خواهید پاهای خود را عبور دهید، و سپس پای راست خود را روی ران پای چپ و پای چپ خود را روی ران سمت راست قرار دهید. پشت خود را صاف کنید. دست‌های خود را با انگشتان به هم جفت شده روی ران خود بگذارید. چشم‌های خود را ببندید و زبان خود را به پشت در مقابل سقف دهان حلقه کنید. این شکل ایده‌آل برای مراقبه است در حالی که تمرکز و آرامش ذهن جلو می‌رود هم‌چنان مراقبه پشت شما را صاف نگه می‌دارد. البته بیشتر تازه‌کارها در مراقبه شکل نیلوفر آبی را غیرممکن می‌دانند و شکل نیمه آن را قبول می‌کنند (جایی که پای راست روی پای چپ تکیه داده می‌شود) یا این که آن‌ها حتی به حالت چهار زانوی ساده می‌نشینند. حالت‌های غیرعادی تقریباً استفاده‌های یکسانی دارند. اگر حالت چهار زانو نشستن راحت نیست می‌توانید روی یک پشتی به حد کافی بزرگ بنشینید تا راحتی قابل قبول با پشت صاف را به دست آورید. اگر هنوز هم غیرممکن است، روی صندلی مراقبه را انجام دهید. برای یک تازه‌کار به طور مناسب راحتی و آرامش بسیار مهم‌تر از درست نشستن است. قطعاً از اجبار بدن خودتان در یک موقعیت ناراحت دوری کنید. در حالت نیلوفر آبی بنشینید و ذهن خود را به درون بچرخانید. وقتی ما در حالت نیلوفر آبی یا یکی از حالت‌های دیگر مراقبه می‌نشینیم، حس ما و موتور اندام‌ها به طور اتوماتیکی کمتر فعال می‌شود. ما چشم‌هایمان را می‌بندیم و دیدن را متوقف می‌کنیم. یک جای ساکت را برای این که به وسیله صدا حواس‌مان پرت نشود انتخاب می‌کنیم. دست‌های خود را می‌بندیم و پاهای خود را عبور می‌دهیم. تماس‌های خارجی را قطع می‌کنیم. مانند یک لاک‌پشت که درون پوست خود رفته است. وقتی زبان لوله شده و مقابل سقف دهان فشار داده شود، پرزهای چشایی را بی‌اثر می‌کند. اگر ما جای خود را به خوبی انتخاب نکنیم، بوها ما را اذیت نخواهند کرد. آرام نشستن در یک حالت بدون حرکت به خودی خود یک خروج حسی قوی است. ما به وسیله رها کردن ذهن از حس‌ها آن را از دنیای خارجی جدا می‌کنیم و به خود یک شانس برای شیرجه زدن به عمق درون می‌دهیم. آرامش بدن آرامش ذهن را هدایت می‌کند. وقتی ما درها را بر حس‌ها می‌بندیم، شانس این را داریم که آنچه پشت درها است را کشف کنیم.

## درهای آسمان

آرام با پشت صاف نشستن در مراقبه یک روش ساده است، اما این به آسانی‌ای که ممکن است نشان دهد نیست. در حقیقت بیشتر مردم آن را کاملاً در ابتدا سخت می‌بینند. نه بدن ما و نه ذهن ما قبلاً آن را انجام نداده است و ممکن است هر دو شدیداً مخالفت کنند. اما با استقامت برای دوره‌های طولانی ما می‌توانیم در نشستن به آرامی در حالت مراقبه ماهر شویم. همین که انجام شود، قدرت این روش‌های ساده را برای آرامش ذهن و پیشرفت سفر درونی تجربه می‌کنیم. فکر کنید یک راکت موشک بلند می‌شود. بیشتر سوخت در دقایق اول با تلاش ناگهانی غلبه بر نیروی گرانشی زمین مصرف می‌شود. وقتی بی‌حرکتی مغلوب می‌شود همان طور راکت خودش را به طرف دیگر ارتباطش به زمین در ارتفاع مدار جلو می‌برد، راکت با فاصله‌های دور در سرعت‌های بالا با مصرف انرژی بسیار کم سفر می‌کند. دستیابی مراقبه از فرار سریع به جدایی میدان گرانشی ذهن هوشیار مستمر ما به انرژی فکری و فیزیکی زیاد نیاز دارد و تلاشگرانه به کار برده می‌شود. صاف نگه داشتن ستون فقرات و آرامش بدن ممکن است مبارزه باشد، اما انرژی ضروری برای پرواز کردن را تقویت می‌کند. یک پشت صاف جریان خون را به مغز افزایش می‌دهد (رکن بسیار مهم در مراقبه)، در حالی که ایجاد نفس‌های عمیق افزایش اکسیژن خون را زیاد می‌کند. یک پشت صاف نیروی ضروری دقیق را در بدن تحریک می‌کند، که در طول مراقبه به طرف ستون فقرات حرکت می‌کند، این مورد در چین و ژاپن به عنوان «تایچی» یا «آی - کی - دو» و در هند «پران» شناخته شده است. وقتی در حالت نیلوفر آبی نشسته‌ایم مقداری فعل و انفعال بین ذهن و دنیای خارج به وجود می‌آید. بعد از چند دقیقه آرام نشستن، ممکن است ما صداها و بوهایی را که معمولاً به آن‌ها توجه نمی‌کردیم پیدا کنیم که مصرانه حواس ما را جلب کنند. اگر ما با این اتفاق برخورد کنیم، به این باید توجه کنیم که نسخه مراقبه‌گر دور کردن علامت‌ها است.

### آیا شما علامت‌های خروج را تجربه کرده‌اید؟

ما به دریافت جریان پایدار اطلاعات در میان اندام‌های حسی خود عادت کرده‌ایم. جریان این محرک‌ها از لحظه بیداری با ما همراه است. سپس ما حس‌های مزاحم خود و اغلب مکالمات ناخودآگاه درون را حذف می‌کنیم. وقتی ما برای مراقبه می‌نشینیم و سعی می‌کنیم تا سر و صدا را خاموش کنیم، آن مزاحم ناآشنا و مخالف فرایندهای عادی فکری ما است. ما ناگهان تلاش می‌کنیم عادت‌های تمام دوران زندگی را تغییر دهیم. با تجربه خارجی محرومیت حسی روبه‌رو می‌شویم، ذهن به طور غریزی محرک‌های در دسترس را می‌قاپد، مانند شخصی که ناامیدانه در ماسه‌های نرم هر چیز سختی را جست‌وجو می‌کند. ما ممکن است ناگهان به کوچک‌ترین اطلاعات حسی که در طول تارهای عصبی گذرگاه‌ها عبور می‌کند،

## درهای آسمان

بسیار حساس شویم که البته الآن باز هستند. معمولاً تعدادی از این اطلاعات هرگز توجه ما را جلب نمی‌کنند. «آیا تلفن زنگ می‌زند؟» با صدای ضعیفی از دور از خودمان سوال می‌کنیم. «بوی چه چیزی می‌تواند باشد؟» ناگهان به بوهای غیرقابل تشخیص در هوا توجه می‌کنیم. ما زودتر از هوشیاری ذهن سفر را شروع نمی‌کنیم، سکوت غیرعادی، تلاش برای برگشتن به چیزی است که ذهن بهتر می‌داند؛ به چیزی که غیرعادی ادامه دارد توجه و تمرکز کنید.

### تمرکز

انسان دارای دو طبیعت است. یک طبیعت انسان، او را به جلو می‌راند تا پیشرفت کند. طبیعت دیگر می‌خواهد او را به عقب براند. انسان به هریک از این دو طبیعت توجه کرده و آن‌ها را پرورش دهد، سرنوشت نهایی او را در زندگی مشخص خواهند کرد. هر دوی این طبیعت‌ها تلاش می‌کنند کنترل انسان را به دست بگیرند. اراده انسان نمی‌تواند در این حالت کاری انجام دهد و پس از این که یکی از این دو طبیعت کنترل انسان را به دست گرفتند، اراده انسان در جهت آن طبیعت عمل خواهد کرد. انسانی که دارای اراده قوی باشد می‌تواند شغل خویش را تغییر داده و در نتیجه مسیر زندگی‌اش را به سمت موفقیت تغییر داده و به همه خواسته‌هایش برسد. شما هم می‌توانید تبدیل به چنین انسانی شوید. اگر اراده کنید می‌توانید، چون اراده انسان یا راهی برای رسیدن به هدف پیدا می‌کند، یا راهی برای رسیدن برای رسیدن به هدف می‌سازد. من می‌توانم درباره انسان‌هایی که تلاش می‌کردند اما سرد و بی‌روح بودند، ولی ناگهان از خواب غفلت بیدار شده و از توانایی‌ها و امکان‌هایی که داشتند بهترین استفاده را کرده و تبدیل به انسان‌های متفاوت و موفقی شدند، یک کتاب بنویسم. انسان می‌تواند تصمیم بگیرد و خودش را تغییر دهد. انتخاب زمان تغییر بر عهده خود انسان است تا اجازه دهد که طبیعت روحانی و معنوی او بر اوضاع زندگی مسلط باشد یا طبیعت منفی و خوی حیوانی او. هیچ انسانی مجبور نیست کاری که دوست ندارد را انجام دهد. بنابراین اگر انسان اراده کند، می‌تواند کارگردان زندگی خویش باشد. انسان نتیجه آموزش‌ها و مهارت‌هایی است که کسب کرده است. ما انسان‌ها مثل خمیر هستیم و اراده ما می‌تواند به خوبی ما را کنترل کند. عادت‌های انسانی کسب شدنی هستند. شاید شنیده باشید که درباره یک نفر می‌گویند: «فلانی مثل پدرش یا مادرش است» یعنی همان کارهایی را انجام می‌دهد که پدر و مادرش انجام می‌دهند. این حالت در اغلب وقت‌ها وجود دارد، اما قطعی نیست. چون انسان می‌تواند با استفاده از قدرت اراده خویش، هر عادتی را ترک کند. انسان از نگاه علم روان‌شناسی در شرایطی که باید باشد قرار ندارد. او دارای قدرت تسلط بر خودش نیست، قدرتی که از

## درهای آسمان

تمرکز ناشی می‌شود و داشتن این قدرت هم حق انسان است. چون انسان خودش را تحت آموزش قرار نداده تا بتواند توانایی تسلط بر خویش را داشته باشد. ذهن متعادل دارای توانایی‌هایی است که کارکرد آن‌ها باعث رهبری، جهت‌دهی و تمرکز در فعالیت‌های ذهن، در هر دو جنبه ذهنی و جسمی می‌شود. انسان باید بیاموزد که هم ذهن و هم جسم خودش را کنترل کند. زمانی که توانایی‌های فوق، که البته جزو کارکردهای دستگاه عصبی خودکار هستند، تحت آموزش و کنترل انسان قرار نگرفته‌اند همه انگیزه‌ها، تمایلات، احساسات، افکار، رفتارها و عادت‌های انسان از بی‌نظمی رنج می‌برند. در چنین حالتی انسان دارای تمرکز نیست. البته علت این امر وجود اشکال در دستگاه عصبی انسان نیست، بلکه علت آن عدم آموزش صحیح ذهن است. زمانی که توانایی‌های کنترلی ذهن آموزش درست نداشته‌اند و در نتیجه انگیزه، اشتیاق، احساس و رفتار درست انجام نمی‌دهند ذهن انسان هم دچار حالت عدم تعادل، بی‌تابی، احساسات و رفتارهای نادرست می‌شود. همه این عوامل باعث عدم تمرکز در ذهن انسان می‌شوند. خواسته ذهن، نیروی قدرتمندی است که انسان را به سمت رسیدن به هدفش می‌برد. حالت ذهن انسان روی حالت صورت، رفتارها و واکنش‌ها، تغییر حالت جسمی و حتی منظم کردن زندگی او تأثیر می‌گذارد. خواسته ذهنی باید توسط نیروی ذهن انسان هدایت شده و با هر وسیله ممکن، تجسم یافته و سپس تحقق یابد. ذهن انسان دارای این توانایی است که اگر واقعاً چیزی را با اشتیاق فراوان بخواهد، می‌تواند به همه فکرهای منفی و مخالف این خواسته غلبه کند. زمانی که ذهن‌تان را تمرین داده و به حالتی می‌رسانید که فقط به خواسته متمرکز می‌شود و این کار را آن قدر ادامه می‌دهد تا به خواسته برسد، نیروی اراده‌ای را در خودتان ایجاد کرده‌اید که شما را به هر چه بخواهید و آرزو کنید می‌رساند.

یک موضوع را انتخاب کرده و ببینید تا چه مدت زمانی می‌توانید در ذهن‌تان به آن فکر کنید. بهتر است یک ساعت را برای اندازه‌گیری دقیق این زمان استفاده کنید. به عنوان مثال اگر بخواهید درباره سلامتی فکر کنید، هم می‌توانید نتیجه‌های مثبت از فکر کردن به این موضوع کسب کنید و هم توانایی تمرکزتان بر فکرها را تقویت کنید. با خودتان فکر کنید که سلامتی مهم‌ترین و ارزشمندترین نعمتی است که انسان در اختیار دارد. اجازه ندهید هیچ فکر دیگری وارد ذهن‌تان شود و هرگاه فکر دیگری وارد ذهن‌تان شد، بلافاصله آن را از ذهن خارج کنید. این کار را به شکل یک عادت درآورید و مثلاً روزی ده دقیقه به یک موضوع مورد انتخاب خودتان متمرکز شوید. آن قدر این تمرین را ادامه دهید که توانایی تمرکز کامل روی هر موضوعی را به دست آورید. خواهید دید که این تمرین برای متمرکز کردن فکرتان درباره مثلاً سلامتی و تندرستی بسیار مفید و ارزشمند است. وقتی در فکرتان به موضوع خاصی متمرکز

## درهای آسمان

می‌شوید به شرایط فعلی‌تان کاری نداشته باشید و شرایط دلخواه و ایده‌آل خودتان را تصور کنید. مثلاً وقتی به سلامتی و تندرستی فکر می‌کنید، در ابتدا سخت خواهد بود که به ناراحتی‌ها یا بیماری‌های احتمالی فکر نکنید اما پس از اندکی تمرین خواهید دید که می‌توانید این حالات منفی را از فکرتان بیرون برانید و خودتان را آن‌گونه که دوست دارید ببینید.



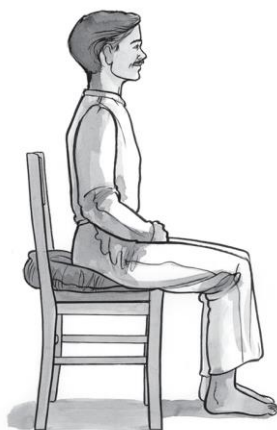
### آنچه باید در مدیتیشن بر تن کنید

برای انجام مدیتیشن لباس راحت و ترجیحاً سفید رنگ بر تن کنید. از پوشیدن لباس‌های تنگ و تیره رنگ خودداری کنید زیرا از تمرکز شما بر روی مراقبه می‌کاهند. مهم‌ترین چیز راحتی شما است طوری که در حین مدیتیشن با مشکلاتی مانند لزوم جابه‌جایی پاها یا تغییر حالت بدن مواجه نشوید. همه چیز باید آن قدر راحت باشد که شما جز مراقبه به چیز دیگری نپردازید.

### حالات مختلف پیشنهادی بدن جهت انجام مراقبه

حالات مناسب برای افراد مبتدی:

همان‌طور که قبلاً اشاره شد افراد مبتدی می‌توانند مراقبه را با نشستن بر روی صندلی (طوری که در شکل رو به رو نشان داده شده است) و یا با چهار زانو نشستن به صورت معمولی و نه به شکل گل نیلوفر آبی انجام دهند و سپس با افزایش قدرت مراقبه حالت‌های پیشرفته‌تر را امتحان کنند.



حالت پیشرفته: در این حالت فرد به صورت گل نیلوفر آبی می‌نشیند؛

برای انجام شکل نیلوفر آبی، بنشینید مثل این که می‌خواهید پاهای خود را عبور دهید، و سپس پای راست خود را روی ران پای چپ و پای چپ خود را روی ران سمت راست قرار دهید. پشت خود را صاف کنید. دست‌های خود را با انگشتان به هم جفت شده روی ران خود بگذارید. چشم‌های خود را ببندید و زبان خود را به پشت در مقابل سقف دهان حلقه کنید.

### • یک قدم مانده تا شروع

همان طور که می‌دانید اسم این فصل «انجام مدیتیشن» می‌باشد و این بدان معنی است که شما تا قبل از پایان این فصل با تمرینات مدیتیشن آشنا خواهید شد. تا این جا درباره این که داشتن یک بدن سالم چقدر در مراقبه اهمیت دارد و نیز این که چگونه می‌توان جسمی سالم تر داشت صحبت کردیم و نیز آنچه در مدیتیشن برایتان اتفاق می‌افتد را بررسی نمودیم. هم‌چنین شکل‌های مختلف بدن در مدیتیشن را دیدیم و قرار شد شما بهترین و راحت‌ترین گزینه ممکن را برای خودتان برگزینید. اگر به همه آنچه که تا این جا در فصل حاضر با شما در میان گذاشته شد عمل کرده باشید تنها یک قدم با انجام تمرینات مدیتیشن فاصله دارید. این گام چیزی نیست جز «ارتباط با خودتان».

شاید کتاب لیل لوندز به نام «چطور با هر جور آدمی ارتباط برقرار کنیم؟» را مطالعه کرده باشید. لیل لوندز در کتاب خود به انسان‌ها می‌آموزد چگونه با دیگران ارتباطی مناسب برقرار کنند اما من می‌خواهم از شما بپرسم «آیا شما می‌توانید با خودتان ارتباط مناسب برقرار کنید؟» اگر جوابتان منفی باشد حتماً باید این بخش را بخوانید. افراد زیادی هستند که با دیگران ارتباطات مناسبی برقرار می‌کنند و این ارتباطات به آن‌ها در مسیر رسیدن به هدفشان یاری می‌رساند و حتی ممکن است در نهایت به هدف خود و نیز موفقیت دست یابند. واقعیت آن است که این افراد اغلب نمی‌دانند چگونه با خودشان ارتباط مناسب برقرار کنند لذا در اوج موفقیت به خود و در نتیجه آنچه به دست آورده اند شک می‌کنند و همین تردید کارشان را می‌سازد. اگر قبل از آغاز مراقبه نتوانید یک ارتباط مناسب با خودتان برقرار کنید از انجام چنین کاری در خود مراقبه نیز عاجز خواهید بود. آنچه که شما در این بخش مطالعه می‌کنید معادل‌سازی شده کتاب لیل لوندز است برای شناخت «خود» و برقراری ارتباط با خویشتن. در واقع شما یاد نمی‌گیرید چطور با هر آدمی ارتباط برقرار کنید (اگر به دنبال این کار هستید می‌توانید به کتاب ققنوس، راهنمای موفقیت نوشته خود من یا کتاب لیل لوندز مراجعه کنید) بلکه می‌آموزید چطور با خودتان ارتباط برقرار کنید.

شما شاید از بیرون یک «فرد» به نظر برسید اما حقیقت آن است که شما در درون خودتان یک «من» دیگر دارید. شما با این «من» حرف می‌زنید، افکارتان و احساساتتان را با او به اشتراک می‌گذارید و حتی در خواب هم او را از دست نمی‌دهید. ارتباط برقرار کردن با این «من درون» همان چیزی است که شما را برای مراقبه آماده می‌کند. باید به این «من درون» لبخند بزنید، به او بنگرید، او را به خود علاقه‌مند کنید، او را مانند یک کتاب بخوانید و در یک کلام باید با «من درون» خودتان صمیمی بشوید. برای این کار راه‌هایی که در ادامه آمده است را دنبال کنید.



۱. به «من درون» لبخند بزنید

احمقانه‌ترین کاری که یک فرد می‌تواند برای برقراری ارتباطی دوستانه انجام دهد تحویل دادن اخم به طرف مقابل است؛ این موضوع در مورد ارتباط با خود نیز صدق می‌کند. نمی‌توانید انتظار داشته باشید به معرفت و خودشناسی برسید وقتی که مدام اخم و تنفر به کسی که درون شما زندگی می‌کند تحویل دهید. چطور می‌توان و رای آنچه درک طبیعی می‌فهمد را کشف کرد وقتی که هنوز تضادی بین خود و درون وجود دارد؟ واضح است که با تنفر از خود هیچ پیشرفتی حاصل نمی‌شود. اغلب افراد خودشان را به خاطر اشتباهاتی که مرتکب شده‌اند سرزنش می‌کنند و مدام به «من درون» می‌گویند «تو بی‌عرضه‌ای!»، «هیچ کاری را درست انجام نمی‌دهی!»، «فقط می‌خوری و می‌خوابی، ای تنبل!»، «مثل عقب‌افتاده‌ها رفتار می‌کنی!»، «از تو متنفرم!» و ... و تازه انتظار دارند این رفیق درونی‌شان خود به خود اصلاح شود و هر کاری را به بهترین شکل ممکن انجام دهد! وقتی از اکثر مردم سؤال می‌کنیم بهترین دوست‌تان چه کسی جواب می‌دهند «خدا». اما متأسفانه نود درصد آن‌ها به این باور قلبی که خداوند واقعاً در درون خود آن‌ها است نرسیده‌اند. وقتی کاری را اشتباه انجام می‌دهید ممکن است بگویید «خدایا چرا این کار را با من کردی؟»؛ این جمله پرسشی دقیقاً برابر است با سرزنش من درون. بنابراین وقتی خودتان را سرزنش می‌کنید خدا را سرزنش می‌کنید و بالعکس. حالا وقتی از خدا تشکر می‌کنید و به خدا لبخند می‌زنید به خودتان و «من درون» خویش مهر و محبت هدیه می‌کنید و بالعکس. با خودتان مهربان باشید و کنار گذاشتن غرور کاذب را در تخریب آگاهانه شخصیت خویش نبینید. یادتان نرود بهترین دوست شما «من درون» شما است؛ پس با این بهترین دوست‌تان به نحوی شایسته برخورد کنید. مطمئن باشید در آن صورت شادی واقعی را کشف خواهید کرد. محبت بدهید، محبت دریافت کنید؛ عادلانه است!

۲. به «من درون» خود عاشقانه نگاه کنید

یک نفر داخل وجود شما است که عاشق شما است و حاضر است به خاطرتان جان بدهد، این یک نفر نه مادرتان است، نه پدرتان است و نه هیچ کس دیگر. این یک نفر در واقع همان «من درون» شما است. او حاضر است خودش را برای شما فدا کند. وقتی بیمار می‌شوید و در عمق وجودتان حسی مثبت و مملو از محبت شما را برای به دست آوردن سلامتی امیدوار نگه می‌دارد، این حس همان چیزی است که «من درون‌تان» به شما ارائه می‌کند.

به نظرتان اگر چشمان‌تان را ببندید می‌توانید باز هم چیزی ببینید؟ اگر جواب‌تان «نه» است کاملاً در اشتباهید. شما دیدن واقعی را درست همان وقتی تجربه می‌کنید که چشم‌هایتان را ببندید.

## درهای آسمان

وقتی چشمان تان را می‌بندید و خودتان را از همه آن چیزهایی که در بیرون از وجودتان قرار دارند خلاص می‌کنید دقیقاً دارید به «من درون» نگاه می‌کنید. این همان چیزی است که مراقبه به شما می‌دهد. به خودتان نگاه کنید و تا جایی که می‌توانید عاشقانه به خویش بنگرید چرا که هر قدر به خودتان محبت کنید همان قدر شادتر و خوشبخت‌تر خواهید بود. خودتان را درست مثل یک کتاب یا مجله بخوانید؛ به تصاویر توجه کنید و وجودتان را درک کنید. تاریکی همان جایی است که نور متولد می‌شود؛ اجازه دهید تاریکی‌ای که با بستن چشمان تان حاصل می‌شود با یک مهبانگ درون تان را پر از نور کند.

- وانمود کن چشم‌هایت با چسب به چشم‌های طرف مقابل چسبیده است، حتی وقتی که حرف‌های طرف مقابلت تمام شد، نگاهت را از او برنگیر. وقتی هم که مجبوری نگاهت را به جای دیگری بیندازی تا آن جا که می‌توانی آهسته و باکراه این کار را انجام بده و آن چسب را آن قدر کش بده تا سرانجام هم چون ریسمان نازکی پاره شود.

۳. با کمک چشم‌هایتان خود را به «من درون» علاقه‌مند کنید

در دنیای امروز وقتی کسی از خودکشی حرف می‌زند مشکلش با بقیه نیست بلکه با خودش است. فردی که به خودکشی دست می‌زند خودش را نمی‌کشد بلکه «من درون» خویش را می‌کشد. البته برای خودکشی لازم نیست افراد حتماً از ساختمان هشتاد طبقه پایین بپرند؛ عده زیادی از انسان‌ها هستند که خودکشی کرده‌اند اما خودشان هنوز خبر ندارند! وقتی علاقه‌تان را به خودتان از دست بدهید خودکشی کرده‌اید. برای برگرداندن این علاقه و کشتن ناامیدی‌ها و از بین بردن ناراحتی‌ها می‌توانید از دیده‌های خود کمک بگیرید.

- حالا می‌رویم سراغ توپخانه سنگین چشم‌هایت: چشم‌های خیلی چسبنده یا چشم‌های چسب قطره‌ای. بگذارید به آن‌ها بگوییم: چشم‌های اپوکسی. رئیس‌های بزرگ از چشم‌های اپوکسی استفاده می‌کنند تا کارمندان‌شان را ارزیابی کنند. کاراگاهان پلیس از چشم‌های اپوکسی استفاده می‌کنند تا خلافکاران مظنون را به وحشت بیندازند. این تکنیک گستاخانه تأثیر قدرتمندی دارد. به «من درون» خود نگاه کن، حتی وقتی صدای دیگری در ذهنت می‌شنوی. مهم نیست چه صدای دیگری در ذهنت به گوش می‌رسد، نگاهت را از «من درون» خود برندار.

۴. کاری کنید «من» درون تان مثل یک قهرمان به نظر بیاید

برای انگیزه بخشیدن به یک دوست چه کار می‌کنید؟ احتمالاً موفقیت‌هایش را یادآوری می‌کنید و بهترین لحظات عمرش را پیش چشمش تجسم می‌کنید. این دقیقاً همان کاری است که باید برای رفیق درونی‌تان انجام دهید. باید از او یک قهرمان بسازید طوری که امید و شکوه تماماً او را فرا بگیرد.

## درهای آسمان

- فرض کن از چارچوب هر دری که رد می‌شوی، لقمه‌ای آویزان است. گازی به آن بزن و آن را محکم بین دندان‌هایت نگه دار! وقتی که از دندان‌هایت آویزان باشی، تک تک ماهیچه‌هایت کش می‌آید و محکم و سربلند می‌ایستی. (لیل لوندز)

۵. به کودک درون «من درون» پاسخ دهید

«من درون» هم مثل خود شما است، او هم کودک درون دارد. فراموش نکنید که من درون درست مانند قُل دیگر شما است که با آن تا آخر عمرتان هم خانه شده‌اید. باید برای داشتن یک زندگی خوب، او را نیز مورد توجه قرار دهید. «من درون» درست مثل یک کودک بزرگ است. به او همان لبخند و مهربانی‌ای را نشان بدهید که به یک کودک نشان می‌دهید. باید به آن کسی که درون تان است بگویید: «تو خیلی استثنائی هستی!»

۶. طوری رفتار کنید که انگار سال‌هاست من درون خویش را می‌شناسید

وقتی از برخی انسان‌ها سوال می‌کنید که «تو واقعاً کی هستی؟» خشک‌شان می‌زند و جوابی ندارند که بدهند. این انسان‌ها من درون خود را نمی‌شناسند و در نتیجه خودشان را هم نمی‌شناسند. اتفاقات زیادی در درون شما افتاده است که خودتان از آن‌ها بی‌خبرید! اگر آنچه را که در ضمیر ناخودآگاه یک نفر ذخیره شده به خودش نشان بدهند از شدت تعجب شاخ درمی‌آورد! مهم نیست می‌دانید چه چیزی پشت پرده قرار دارد، توجه دوست درونی‌تان را جلب کنید تا پرده را کنار بزنند. طوری رفتار کنید که انگار سال‌هاست من درون تان را می‌شناسید.

۷. کاملاً به من درون اعتماد کنید

من درون تان کاملاً به شما اطمینان دارد. دلیل این که بعد از انجام کاری هنوز در درست بودن یا نبودن آن شک دارید عدم اطمینان تان به من درون است. نمی‌توانید یک کار تیمی انجام دهید وقتی که به هم تیمی خود اعتماد نکنید.

۸. چطور من درون تان را بخوانید، طوری که انگار حس ششم دارید؟

با من درون تان حرف بزنید. عادت کنید که موقع حرف زدن یک ارتباط دو طرفه برقرار کنید. حرفتان را بزنید ولی خوب چشم‌هایتان را باز کنید (بینش داشته باشید) و ببینید مخاطب تان به چیزی که دارید می‌گوید چه واکنشی نشان می‌دهد. با این کار شما می‌توانید من درون تان را بخوانید و خواندن من درون یعنی دست یافتن به تمام جهان.  
- تمام جهان در «من» است.

۹. چطور یک ثانیه را هم از دست ندهیم؟

قبل از آن که اتفاق مورد نظر در واقعیت رخ بدهد آن را در ذهن تماشا کن. پیشاپیش در ذهنت من درون را آن طور که می خواهی باشد تصور کن. این کسی را که دارد در درون تو به زیستن می پردازد در شادترین، مهربان ترین، خوشبخت ترین، زیباترین و بهترین حالت و شکل ممکن تصور کن و اجازه بده در تمام لحظات با تو همراه باشد. «من درون» از تو جدا نیست؛ او دقیقاً با تو متحد شده است. بنابراین هر چه قدر من درون را عالی تصور کنی خودت را عالی تصور کرده ای.

۱۰. چطور یک گفت و گوی عالی را با من درون مان شروع کنیم؟

قبل از این که دهانت را باز کنی مثل یک شیمی دان ماهر نمونه ای از صدای شنونده ات را بگیر و آن را مورد تجزیه و تحلیل قرار بده تا بفهمی مخاطبت در چه حال و هوایی است. یک «عکس ذهنی» از حالت های او بگیر تا ببینی آیا شنونده ات سرخوش است یا خسته یا درب و داغون! اگر بخواهی «من درون» را به خودت نزدیک کنی باید اول خودت را با حال و هوای او و لحنش سازگار کنی - حتی اگر شده برای یک لحظه.

۱۱. حرف های معمولی بزنید اما با شور و هیجان

نگران این هستید که با چه جمله ای سر صحبت را باز کنید؟ نگران نباشید. چون هشتاد درصد تأثیر شما بر شنونده ربطی به کلماتی که بر زبان می آورید ندارد. تقریباً هر حرفی که در ابتدای گفت و گو بزنید خوب است. مهم نیست که حرف تان چقدر کسل کننده باشد؛ یک حالت همدلانه، یک رفتار مثبت و یک جواب پر شور و هیجان باعث می شود در نظر طرف مقابل آدم جالبی به نظر بیایید.

۱۲. همیشه یک «این چیه» به همراه داشته باشید

هر وقت می خواهید به گفت و گو با من درون بپردازید یک فکر یا ایده عجیب و غریب همراه داشته باشید تا بهانه ای برای نزدیک شدن به خود ایجاد کنید. درست مثل این می ماند که کسی نزد شما بیاید و بگوید: «ببخشید ... من نمی تونم چشم از این بردارم ... این چیه؟»

۱۳. خجالت نکشید

به نظر نمی رسد حرف زدن به خودمان با خجالت همراه باشد اما هست! وقتی با من درون حرف می زنیم این احساس به ما دست می دهد که عاقلانه نیست چنین کاری بکنیم و این طرز نگاه ما را شرمنده و خجل می کند. مهم نیست این کار چه قدر از نظر انسان های افسرده اطراف مان که حتی هدف زندگی خود را نمی دانند احمقانه به نظر برسد مهم این است که ما تا خودمان را نشناسیم زندگی بیهوده ای داریم. پس خجالت بی خجالت.

این سیزده راهکار برای برقراری ارتباط با «من درون» و برداشتن گام آخر در مسیر رسیدن به تمرینات مدیتیشن کفایت می‌کند. در ادامه به تمرینات مدیتیشن خواهیم پرداخت.

### • انواع تمرینات مدیتیشن

#### ۱. مدیتیشن به روش ایست - غور

ویلیام بادری در کتاب «مدیتیشن به روش ایست - غور» دستورالعمل این تمرین را براساس توضیحات استادش نان هوآچین چنین شرح می‌دهد:

گام اول) ابتدا باید کاملاً آرام و ساکت و خاموش، آگاهی درونی و افکارمان را مشاهده و بررسی کنیم، سپس باید در دو بخش به تجزیه و تحلیلی ساده بپردازیم: بخش اول شامل افکار و عقاید تولید شده از احساساتی مانند درد، خوشی و لذت، گرما، گرسنگی، سرما و ... است. احساساتی از این دست به قلمروی آگاهی احساسی تعلق دارند و از آن‌ها فعالیت‌های آگاهی شناختی ناشی می‌شوند؛ فعالیت‌هایی مثل ارتباط، وابستگی، تصور و خیال. بخش دیگر شامل حس آگاهی و فکر تولید شده توسط آگاهی شناختی است. مثل هیجانات مبهم، تشویش‌ها، اضطراب‌ها، دلتنگی‌ها، افکار تبعیض‌آمیز و قضاوتی در رابطه با خود و دیگران و پدیده‌های درونی و بیرونی و ... البته بخش دوم شامل تفکرات روشن‌فکرانه و تحصیلی هم می‌شود، هم‌چنین شامل پرورش ظرفیتی برای مشاهده عملکردهای روان‌شناسانه شخصی.

گام دوم) زمانی وارد گام بعدی می‌شوید که قادر به درک عملکردهای فعالیت روان‌شناسانه شخصی خودتان باشید. این عملکردها چه در قلمروی آگاهی احساسی باشند، چه در قلمروی آگاهی شناختی، فکر واحد نامیده می‌شوند؛ وقتی بتوانید در فاصله میان افکار، هر فکر و عقیده و ایده‌ای را که به ذهن‌تان خطور می‌کند و به روشنی و وضوح مشاهده کنید، بدون حواس‌پرتی و ابهام. می‌توانید آن‌ها را در سه سطح مشاهده تقسیم بندی کنید:

به طور کلی فکر قبلی‌ای (در حالت اندیشه آگاهانه) که تازه گذشته و رفته، ذهن گذشته یا فکر پیشین نامیده می‌شود؛ فکر بعدی‌ای (در حالت اندیشه آگاهانه) که تازه از راه رسیده، ذهن حاضر یا فکر آنی لحظه‌ای و گذرا نام دارد و فکری هم که قرار است بیاید، ذهن آینده یا فکر آخری نام دارد. اگر چه از آن جایی که فکر آخری هنوز نیامده، خودتان را درگیر آن نمی‌کنید، اما فراموش نکنید که وقتی می‌گویید فکر آخری هنوز نیامده، این خودش فکر آنی و لحظه‌ای شما است و لحظه‌ای که به درک اکنون و لحظه حال نایل می‌شوید، یعنی در لحظه فوراً تبدیل به گذشته شده.

## درهای آسمان

گام سوم) پس از این که با موفقیت مرحله مشاهده درونی را مدتی طولانی تمرین کنید، وارد گام سوم می‌شوید. شما با شفافیت و وضوح تمام، ذهن گذشته، ذهن حاضر و ذهن آینده را مشاهده می‌کنید، سپس در حالت ذهن آنی و گذرای لحظه حاضر پیشرفت می‌کنید. نباید اجازه دهید ذهن گذشته و فکر قبلی برگردد. این حالت ذهن حاضر در لحظه حال باید به تدریج و بسیار ظریف و ماهرانه خلأ گسترده‌ای را به ارمغان بیاورد. ضروری است بدانید که این خلأ گسترده، نوعی گیجی و بی‌حسی و بی‌هوشی و بی‌حواسی و یا مثل حالت قبل از مرگ نیست؛ بلکه نوعی آگاهی و هوشیاری وسیع و گسترده است که بسیار روشن و شفاف و مقدس و روحانی و درخشان به نظر می‌رسد. دقیقاً همان حالتی است که استادان ذن خاندان سونگ و مینگ به آن می‌گفتند «زمان آگاهی و هوشیاری تابناک». اگر شما واقعاً به این حالت برسید، احساس خواهید کرد که حس آگاهی و تفکر تان - چه در قلمروی آگاهی احساسی، چه در قلمروی آگاهی شناختی - بسان انعکاس‌های نور روی آب روان است، مثل گروهی غاز در حال پرواز در دل آسمان بی‌انتهای، مثل نسیم در حال وزش بر سطح آب، مثل قوهای در حال پرواز در لحظه اکنون، هیچ رد و اثر و نشانی پیدا نمی‌شود. سرانجام تشخیص خواهید داد که تمام چیزهایی که به آن‌ها فکر می‌کنید و تمام کارهایی که در زندگی هر روزتان انجام می‌دهید، چیزی نیست جز توده‌ای گرد و خاک معلق در هوا یا انعکاس‌های نور که اساساً هیچ راهی برای چنگ زدن و وابسته بودن به این حالت (گرد و غبار معلق در هوا یا انعکاس‌های نور) وجود ندارد. بعد به این درک تجربی نایل می‌شوید: ذهن گذشته قابل درک و دریافت نیست، ذهن آینده قابل درک و دریافت نیست، ذهن حاضر قابل درک و دریافت نیست. یعنی عدم وابستگی به ذهن گذشته، حال و آینده.

گام چهارم) اگر واقعاً توانایی عدم چنگ زدن و عدم وابستگی به فکر و ذهن گذشته، حال و آینده را درک کرده باشید، وقتی به درون خودتان نگاه می‌کنید این حالت تبدیل به خنده می‌شود. ادراک بعدی تان این خواهد بود که تمام فعالیت‌ها و درون این ذهن، دقیقاً مثل اعمال فردی معمولی است مدام در حال اذیت و آزار خویش. از این جا باید گام دیگری بردارید و از میان فشار تولید شده در اثر احساسات بیولوژیک (زیستی) و اعمال فیزیکی و جنبش‌های ناشی از افکار عبور کنید و آن‌ها را همچون حباب و کف، یا ابرهای آسمان نظاره کنید. گویی با نوعی پیوستگی و اتصال خطی فعالیت رو به رو هستیم. در واقع آنچه که بدان فعالیت لقب داده‌ایم، مثل جریان برق است، مثل آب روان، با این تفاوت که جریان مرتبط و به هم پیوسته افکار پی در پی و ناتمام، جایگزین اتصال و پیوستگی خطی فعالیت شده، که نهایتاً هیچ چیز واقعی‌ای در آن جا وجود ندارد. بنابراین به طور طبیعی احساس خواهید کرد که کوه کوه نیست، رود رود نیست، بدن بدن نیست، ذهن ذهن نیست. هر ذره از این پدیده‌ها فقط جریان

## درهای آسمان

شناوری رویا گونه‌اند، همین و بس. خود به خود مفهوم حیات بخشی به ذهن را درک می‌کنید، آن هم بدون فکر کردن به چیزی. حیات بخشی به ذهن بدون اندیشیدن به چیزی. در واقع این عملکرد ظریف بیدارسازی ذهن است بدون در نظر گرفتن مکان ثابتی برای منزل گزیدنش. گام پنجم) پس از کسب این حالت، یعنی پس از این که حس آگاهی و تفکر تان را در ذهن تصفیه کردید، باید این آگاهی و بیداری درخشان و مقدس و اسرارآمیز را همواره حفظ کنید، چه در دل سکوت و سکون و آرامش چه در هنگام فعالیت و حرکت. درست مثل آسمان صافی که تا کیلومترها گسترده شده و ادامه دارد. مراقب باشید که هیچ عنصر و پدیده تیره و تاریک را در ذهن تان نگه ندارید. پس از تجربه کامل و عمیق این حالت بالاخره قادر به درک حقیقت زندگی بشر خواهید شد و صلح و صفا و آرامشی را به دست خواهید آورد که همان پناه حقیقی است. اما گفتنی است که این وضعیت با تصفیه ذهن و ادراک مورد نظر مکتب ذن متفاوت است و نباید این دو را با هم یکسان فرض کنید؛ چون عملکرد آگاهی و بیداری درخشان و مقدس، همواره وجود دارد و شما هنوز رفت و آمد و منشأ بروز آن را نمی‌دانید. این دقیقاً همان چیزی است که هن‌شان، استاد بزرگ طایفه مینگ به آن اشاره داشته: قدم گذاشتن به درون خارزار سهل است و بازگشت به سوی پنجره توری دار درخشان در زیر نور ماه، دشوار. با مطالعه درباره این روش ساده مدیتیشن (که شروعش با توجه به فاصله سکوت میان افکار است و پس از تمرین زیاد، به این حالت می‌رسید) و عینیت بخشی به آن تغییری کاملاً جدید رخ می‌دهد.

## ۲. کاهش استرس بر پایه حضور ذهن

این نوع مدیتیشن که در سال ۱۹۷۹ توسط جان کابات زین معروف شد، در مورد دم و بازدم آگاهانه و بررسی کردن بدن می‌باشد. تنفس آگاهانه به معنی دم و بازدم و تمرکز بر تنفس است. بررسی بدن هم یک تکنیک است که برای تمرکز بر احساسات جسمی بدن به کار می‌رود. از پنجه پاهای خود شروع کنید و سپس به نقاط دیگر پیش‌روی کنید، گهگاهی بر قسمت‌های خاصی از بدن تمرکز کنید. این افزایش هوشیاری موجب رهایی فشارهای قسمت‌های مختلف بدن می‌شود. این روش مدیتیشن در طول چند دهه اخیر مشهور شده است. کابات زین حتی کارگاه‌های آموزشی را اداره می‌کند که در آن دانش‌آموختگانش، مدیتیشن راه رفتن را تمرین می‌کنند، آن‌ها بر هر قدمی که برمی‌دارند تمرکز می‌کنند و به این عبارت قدیمی که «اگر راه می‌روی، فقط راه برو. اگر می‌خوری، فقط بخور.» (بر روی آن تمرکز کن) گوش می‌دهند. او معتقد است که هر فعالیتی می‌تواند با تمرکز حواس انجام شود و با انجام این کار شما می‌توانید بیشتر با حرکات مدیتیشن در زندگی روزمره خود سازگار شوید.

## درهای آسمان

وضعیت بدن: نشسته، دراز کشیده یا در حال راه رفتن  
این تمرین را انجام دهید اگر: می‌خواهید هر دقیقه از زندگی خود را با تمرکز حواس زندگی کنید چه وقتی که می‌خواهید از زندگی خود لذت ببرید یا وقتی که می‌خواهید در پارک قدم بزنید.

### ۳. مدیتیشن متعالی

احتمالاً اسم این مدیتیشن برای شما آشنا است، چرا که توسط پیروان مشهوری چون بیتلز معروف شد. اما قدمت آن به هزاران سال قبل باز می‌گردد که توسط ماهاریشی ماهش یوگی در سال ۱۹۵۰ به آمریکا آورده شد. این مدیتیشن مستلزم نشستن شما در دو روز و هر روز به مدت بیست دقیقه و استفاده از مانترا برای تمرکز در طول مراقبه است. در ابتدا، بیست دقیقه ممکن است زمان زیادی به نظر برسد، اما این مدت زمان برای این طراحی شده است که شما را به آرامش عمیق‌تری برساند که ماورای احساسات و استرس‌های روزانه شما باشد.  
این تمرین را انجام دهید اگر: بی‌قرارید، استرس زیادی دارید، یا از نظر روحی خسته‌اید و می‌خواهید آرامش درونی بیشتری داشته باشید.

### ۴. مدیتیشن محبت

کشف محبت برای دیگران، یک مدیتیشن معروف در مذهب بودا می‌باشد، اگرچه مدیتیشن محبت به هیچ مذهب و فلسفه‌ای تعلق ندارد. این نوع مدیتیشن به متامدیتیشن نیز معروف است. در ابتدا دو یا سه نفس عمیق با بازدم‌های طولانی بکشید تا حرکت هوا را در قفسه سینه خود - چاکرای قلب - احساس کنید. سپس این جمله‌ها یا عبارات مشابه آن را به خودتان بگویید:  
ممکن است خوشحال باشم. ممکن است حالم خوب باشد. ممکن است در امان باشم. ممکن است در صلح و صفا زندگی کنم.  
پس از گفتن این جملات محبت آمیز به خود، این جمله‌ها را در مورد یک دوست یا شخص دیگری که برایتان اهمیت دارد به کار ببرید:  
ممکن است خوشحال باشی. ممکن است حالت خوب باشد. ممکن است در امان باشی. ممکن است در صلح و صفا زندگی کنی.  
سپس این جمله‌ها را خطاب به کل جهان بگویید و بخواهید همه موجودات آن خوشحال، خوب، در امان و در صلح و صفا باشند. پس از آن با هر احساس گرم و یکپارچه‌ای را که به سراغتان می‌آید ارتباط



برقرار کنید.

### ۵. ذاذان

ذاذان تمرین ذن بودیسم است و تمرکز آن بر رابطه بین ذهن و تنفس است. کارآموزان باید توجه خود را به هر دم و بازدم معطوف کنند. گهگاهی نفس‌های خود را بشمارند تا تمرکز ذهنی بیشتری به دست آورند. با شماره یک عمل دم و با شماره دو عمل بازدم را انجام دهید. با شماره سه دم بعدی و با شماره چهار بازدم بعدی را انجام دهید و به همین ترتیب تکرار کنید. سعی کنید تنها روی شمارش هر نفسی که می‌کشید تمرکز کنید و ذهن خود را تنها به این کار مشغول کنید. این مدیتیشن می‌تواند به صورت دسته جمعی گاهی اوقات نیز همراه با آواز انجام شود.

وضعیت بدن: در این نوع تمرین بدن ممکن است در چندین حالت باشد.

- پاها را به صورت ضربدری روی هم قرار داده به طوری که هر پا روی ران مخالف قرار گیرد.

- یک پا روی ماهیچه ساق پای مخالف قرار گیرد.

- روی زانو نشسته و پاها را زیر خود جمع کنید.

- روی یک صندلی که پشت آن صاف باشد بنشینید.

این تمرین را انجام دهید اگر: می‌خواهید همراه با تنفس‌های خود یک آرامش عمیق تجربه کنید.

### ۶. ویپاسانا

این لغت سانسکریت به معنی «دیدن شکل واقعی چیزها» است و به «مدیتیشن بینش یا نگرش» نیز معروف است. این مدیتیشن بخشی از سنت ۲۵۰۰ ساله بودا است که برای کمک به سطوح عمیق‌تر هوشیاری به کار می‌رود. در این مدیتیشن به شما آموزش داده می‌شود به افکار و تجربیاتی که برایتان به وجود می‌آید برچسب بزنید و به چیزهایی که نظرتان را جلب می‌کند توجه کنید. هرگاه یک برچسب را شناسایی کردید، تشویق می‌شوید که هوشیاری خود را به همان موضوع اولیه که تنفس است برگردانید. لحظه به لحظه روی دم و بازدم خود تمرکز کنید. هر زمان که یک احساس یا تفکر به سراغ شما می‌آید توجه کنید که آیا این تفکر مربوط به پارس یک سگ، یک زانو درد یا یک تفکر و سپس بازگرداندن تمرکز به دم و بازدم است. این کار به شما اجازه می‌دهد که ناظر افکار خود باشید. آن‌ها را به صورت عینی مشاهده کنید.

وضعیت بدن: چهار زانو روی تشک

**بخش سوم – عیب‌یابی تمرینات شما**

آنچه خواهید خواند:

- عیب‌یابی تمرینات مدیتیشن
- پاسخ به سوال « چرا مدیتیشن من پاسخ نمی‌دهد؟ »
- سخنان کریشنا مورتی درباره مدیتیشن

## فصل هشت : وقتی یک جای کار می‌لنگد

در این فصل:

- عیب‌یابی تمرینات
- رفع کردن اشکالات شما
- پاسخ به سوال « چرا مدیتیشن من پاسخ نمی‌دهد؟ »

ممکن است در انجام تمرینات مدیتیشن اشکالاتی داشته باشید و آن نتیجه‌ای را که باید، نگرفته باشید؛ این فصل برای رفع اشکالات شما و از بین بردن نقایص موجود در تمرینات‌تان نگاشته شده است. اشکال شما در مدیتیشن ممکن است در مواردی باشد که در ادامه شرح داده می‌شوند.

### ۱. عدم داشتن اطلاعات کافی در رابطه با مدیتیشن

اگر هفت فصل قبلی را با دقت مطالعه نکرده‌اید بازگردید و با تمرکز بیشتر آن‌ها را بخوانید. شما نمی‌توانید بدون داشتن اطلاعات ذکر شده در فصل‌های یک تا هفت این کتاب نتیجه قابل توجهی از مدیتیشن بگیرید. در مطالعه این کتاب توجه ویژه‌ای به فصل هفت (انجام مدیتیشن) کنید چرا که انواع تمرینات مدیتیشن و توصیه‌های مهم در این فصل گنجانده شده‌اند.

### ۲. منفی‌بافی

منفی‌بافی و مدیتیشن دو آبی هستند که در یک جوی جاری نمی‌شوند. افکار و احساسات منفی و ناخوشایند را کنار بگذارید و با دیدی مثبت به مدیتیشن بپردازید.

### ۳. داشتن درک نادرست از مدیتیشن

کریشنا مورتی می‌گوید: ذهنی که در کیفیت راستین مدیتیشن است یک ذهن ساکت و آرام است. این سکوت، سکوتی نیست که ذهن و اندیشه متصور شده‌اند؛ این سکوت، سکوت یک شب ساکت و آرام نیست؛ سکوتی است که در غیبت و توقف فکر وجود دارد - توقف فکر با تصاویر آن، با الفاظ آن و با

## درهای آسمان

ادراکات و تصورات آن. ذهنی که در کیفیت مدیتیشن است یک ذهن پاک و مذهبی است - مذهبی ورای کارهای کلیساها و معابد؛ ورای هرگونه اوراد و شعائر! و در یک ذهن مذهبی است که عشق شکفته و متبلور می‌گردد. و این عشق است که با هرگونه جدایی ناآشنا است. برای عشق، هر چیز دور نزدیک است. در ساحت عشق نه وحدت است و نه کثرت؛ تنها حالتی هست که در آن هرگونه جدایی و تفرق مفقود است. عشق مانند زیبایی است. زیبایی برون از سنجش کلمات است و تنها از بطن این سکوت است که عمل و حرکت به معنای واقعی برمی‌خیزد.

احتمال دارد برداشت نادرست شما از مدیتیشن سبب عدم گرفتن نتیجه مطلوب شده باشد؛ جهت از بین بردن این برداشت‌های نادرست فصل‌های اول تا هفتم را مطالعه کنید.

### ۴. برنداشتن قدم آخر

اگر بخش یک قدم مانده تا مدیتیشن در فصل هفت را مطالعه نکرده‌اید حتماً به عقب برگردید و آن را بخوانید. فوت کوزه‌گری و پیش‌نیاز اصلی مدیتیشن همین یک قدم و در واقع همان «توانایی برقراری ارتباط با من درون» است.

### ۵. عدم رعایت آداب

نحوه نشستن شما و لباسی که می‌پوشید در نتیجه‌ای که مدیتیشن به شما می‌دهد اثر بسیاری دارند. اگر حالت نشستنی را که در آن راحت نیستید انتخاب کرده‌اید، حالت دیگری را انتخاب کنید و یا اگر برای مدیتیشن لباس‌های تنگ و ناراحت پوشیده‌اید به جای آن‌ها از لباس‌های راحتی استفاده کنید. هم‌چنین از پوشیدن لباس سیاه و تیره رنگ خودداری کنید؛ سعی کنید لباس روشن و ترجیحاً سفید بر تن کنید.

### ۶. عدم نگهداری صحیح از بدن

بدون داشتن یک بدن سالم نمی‌توان انتظار نتیجه چشمگیر و خارق‌العاده از مدیتیشن داشت. حتماً به توصیه‌هایی که درباره نگهداری صحیح از بدن در کتاب ذکر شده است توجه کنید تا این مشکل شما رفع شود.

## درهای آسمان

تقریباً به انتهای فصل هشتم و قسمت اول کتاب (مدیتیشن) رسیده‌ایم. در پایان آن که دید بهتری نسبت به مدیتیشن پیدا کنید و با آن آشنا تر شوید، سخنانی از کریشنا مورتی درباره مدیتیشن آورده می‌شود.

### کریشنا مورتی می‌گوید

مدیتیشن یعنی تجربه حالتی که در آن مغز و ذهن - با همه شلوغی‌ها و فعالیت‌های آن، با همه تجربه‌های انباشته در آن - مطلقاً آرام گرفته است. نه این که به زور آن را وادار به آرام گرفتن کرده باشید؛ زیرا هنگامی که آن را وادار به آرامش می‌کنید ستیز و دوگانگی وجود دارد. پدیده‌ای وجود دارد که می‌گوید: «من میل و آرزو دارم که تجربه‌های شکوهمندی داشته باشم و بنابراین باید ذهنم را وادار به آرامش نمایم» در حالت تضاد و تلاش، هرگز نه چنان شکوهی را تجربه خواهید کرد و نه آرامش عمیق ذهن را. ولی اگر به بررسی و مشاهده حرکات ذهن بپردازید؛ اگر به نجوای فکر گوش فرادهید؛ اگر نسبت به ساختار شرطی آن، به جست‌وجوهای آن، به ترس‌ها و لذت‌های آن و به نحوه عمل آن عمیقاً آگاه گردید خواهید دید که به طرز شگفت‌انگیزی ذهن آرام می‌گیرد. این آرامش، آرامش خواب، رخوت و ملالت نیست؛ در این آرامش ذهن فوق العاده فعال و سرشار از انرژی است؛ و آرامش آن همچون یک دریای ژرف و بی‌موج است.

سکوت ذهن عین فضای خالی آن است - فضایی نامحدود و بدون حد و مرز. عمق سکوت عین عمق ذهنی است که در آن «مرکزی» وجود ندارد.

بدون پایه‌گذاری یک زندگی صحیح مدیتیشن چیزی جز خودفریبی و فرار از خود نیست و چنین مدیتیشنی فاقد هرگونه اصالت و ارزشی است. زندگی صحیح به معنای پیروی کورکورانه از اخلاق متداول اجتماعی نیست؛ بلکه عبارت است از آزاد بودن از رشک و ورزی، حرص و آز و قدرت طلبی و هر آنچه نفرت و خصومت به بار می‌آورد. و آزادی از این چیزها از طریق اعمال اراده تحقق نمی‌یابد، بلکه از طریق آگاهی گسترده و باز نسبت به عملکرد آن‌ها تحقق می‌یابد و این آگاهی از طریق خوشناسی و خودآگاهی پیش می‌آید.

بدون شناخت شیوه‌های عملکرد «خود»، مدیتیشن تبدیل به نوعی احساسات هیجان‌انگیز می‌گردد - بنابراین فاقد معنا و ارزش است.

مدیتیشن فوق‌العاده‌ترین چیز است؛ و اگر شما آن را شناسید همانند انسان کوری هستید که در دنیایی از رنگ‌های روشن، سایه‌ها و انوار در حرکت‌اید. مدیتیشن یک امر ذهنی و عقلانی نیست، تنها هنگامی

## درهای آسمان

که قلب و ذهن یگانه می‌شوند و به صورت یک واحد عمل می‌کنند، ذهن و حرکت‌های آن کیفیتی کاملاً متفاوت پیدا می‌کند. تنها در آن صورت است که ذهن نه فقط در اندیشه‌ها و عملکرد خود کارآیی فوق‌العاده‌ای پیدا می‌کند بلکه احساس آن نسبت به زندگی چنان است که گویی در فضای گسترده‌ای قرار دارد که همه چیز آن جزئی است.

ای رتخیز ناگهان وی رحمت بی‌نتها

ای آتشی افروخته در بیشه اندیشه‌ها

امروز خندان آمدی مصباح زندان آمدی

بر مستمندان آمدی چون بخشش و فضل خدا

خورشید را حاجب تویی او میدرا واجب تویی

مطلب تویی طالب تویی هم منتها هم ابتدا

در سینه‌ها برخاسته اندیشه را آراسته

هم خویش حاجت خواسته هم خویشان کرده روا

ای روح بخش بی‌بدل وی لذت علم و عمل

باقی بهانه ست و دخل کاین علت آمدوان دوا

شعر

از حضرت مولانا

درهای آسمان

# قسمت دوم : زندگی

بخش اول – موفقیت

بخش دوم – معنای زندگی

## بخش اول – موفقیت

آنچه خواهید خواند:

- موفقیت چیست
- ایمان به این که می‌توانید موفق شوید
- زندگی شادمانه
- نقش ارتباطات
- استراتژی
- ۶۶ نکته کاربردی برای ارتباط موثر (مناسب مدیران و کارآفرینان)
- درس‌هایی الهام‌بخش برای تغییر زندگی
- و ...



## فصل اول : موفقیت چیست؟

در این فصل:

- دانستن این که موفقیت چیست
- ایمان به این که می توانید موفق شوید
- زندگی شادمانه

- موفقیت یعنی چیزهای مثبت و عالی فراوان. موفقیت یعنی کامیابی شخصی؛ خانه‌ای زیبا، تعطیلات، مسافرت، وسایل نو، امنیت مالی و دادن بیشترین امتیازات به فرزندان. موفقیت یعنی به دست آوردن تحسین دیگران، رهبری، مورد احترام بودن در کار و زندگی اجتماعی. موفقیت یعنی رهایی از نگرانی‌ها و ترس‌ها، ناامیدی‌ها و شکست‌ها. موفقیت یعنی مناعت طبع، یافتن شادی همیشگی و رضایت بیشتر از زندگی و توانایی در کمک رسانی به کسانی که به آدم وابسته هستند. موفقیت یعنی فتح و ظفر، موفقیت پیشرفت و هدف زندگی است. هر انسانی خواهان موفقیت است. هر کسی بهترین چیزی را می خواهد که این زندگی می تواند ارائه دهد. هیچ کس از حرکت لاک‌پشتی و زیستن در حد متوسط لذت نمی برد. هیچ کس دوست ندارد درجه دو باشد و احساس کند مجبور است آن گونه زندگی کند. یکی از مفیدترین تعلیمات موفقیت‌سازی عبارتی است که می گوید ایمان می تواند کوه را جا به جا کند. باور کنید، به راستی باور کنید که شما می توانید کوهی را جا به جا کنید و می توانید. شمار افرادی که معتقدند می توانند کوه‌ها را به حرکت درآورند، زیاد نیست. در نتیجه، معدودند کسانی که این کار را می کنند. شاید گاهی شنیده‌اید که کسی بگوید: «بی‌معناست که آدم فکر کند می تواند فقط با گفتن کوه، حرکت کن! کوهی را وادار کند تکان بخورد. واقعاً غیرممکن است.» افرادی که این گونه فکر می کنند ایمان را با تفکر آرزومندانه اشتباه گرفته‌اند. راستش را بخواهید، آدم نمی تواند آرزو کند کوهی خود به خود حرکت کند. شما نمی توانید با آرزو کردن خود را در هیأتی اجرایی جا دهید. شما نمی توانید با آرزو کردن خود را در خانه‌ای پنج خوابه، با سه سرویس بهداشتی و یا در رده‌هایی با درآمد بالا جا دهید. شما نمی توانید با آرزو کردن خود را در موقعیت رهبری قرار دهید. لیکن شما می توانید با ایمان کوهی را حرکت دهید. شما می توانید با ایمان به این که می توانید موفق شوید، به موفقیت برسید. در نیروی ایمان هیچ چیز

## درهای آسمان

مرموز یا سحرآمیزی وجود ندارد. طرز کار ایمان این است؛ ایمان به نگرش «من مثبت هستم و من می‌توانم» باعث کسب نیرو، مهارت و انرژی لازم برای انجام دادن کار می‌شود. هنگامی که به من می‌توانم آن را انجام دهم، معتقد باشید شیوه انجام دادن آن پیدا می‌شود. هر روز در سراسر کشور افراد جوان در مشاغل جدید دست به کار می‌شوند. هر یک از آن‌ها آرزو می‌کنند تا روزی بتوانند از توفیق رسیدن به اوج بهره‌مند شوند. ولی اکثر این جوانان، ایمان لازم برای رسیدن به درجه‌های عالی را ندارند. پس به اوج نمی‌رسند. اگر معتقد باشند که صعود به بلندی غیرممکن است، نردبان منتهی به بلندی‌های رفیع را نمی‌یابند و رفتار آنان در حد رفتار شخص متوسط باقی می‌ماند. ولی تعداد کمی از این جوانان به راستی معتقدند که موفق خواهند شد. آن‌ها با نگرش «من به اوج می‌رسم» به کار خود ادامه می‌دهند و با ایمان محکم به اوج می‌رسند. با اعتقاد به این که موفق خواهند شد و این که غیرممکن نیست این افراد رفتار مدیران ارشد را بررسی و مشاهده می‌کنند. آن‌ها می‌آموزند که چگونه افراد موفق با مشکلات رو به رو می‌شوند و تصمیم می‌گیرند. آن‌ها نگرش و تفکرات افراد موفق را بررسی می‌کنند. نحوه انجام دادن کار به ذهن کسی می‌رسد که معتقد باشد از پس آن برمی‌آید. (دیوید جی. شوارتز)

### موفقیت فقط شهرت و ثروت مادی نیست

نیازی نیست اهمیت ثروت مادی را برای شما بیان کنم چرا که خودتان بهتر از من می‌دانید پول تا چه حد در زندگی مهم است. برای داشتن وسایل و کالاها و تقریباً هر چیز مادی‌ای که قابل خرید و فروش باشد به پول نیاز دارید. اما این بدان معنا نیست که پول همه چیز است. به علاوه حتی به دست آوردن چیزی مثل شهرت هم که مادی نیست موفقیت صد در صد محسوب نمی‌شود. خیلی‌ها هستند که هم پول دارند و هم شهرت اما یک چیزی کم دارند. برای آشنا شدن با چند تن از این افراد به ادامه مطلب توجه کنید.

#### ۱. رابین ویلیامز (هنرپیشه و کمدین فقید آمریکایی)

رابین مک‌لورین ویلیامز (زاده ۲۱ ژوئیه ۱۹۵۱ - مرگ ۱۱ اوت ۲۰۱۴) هنرپیشه و کمدین آمریکایی بود. وی برنده جوایز اسکار بهترین بازیگر نقش مکمل مرد، گلدن گلوب بهترین بازیگر مرد فیلم موزیکال یا کمدی، جایزه ساترن نقش اول مرد و گرمی شده بود. این جوایز همه چیزهایی هستند که یک کمدین آرزوی به دست آوردنشان را دارد؛ برای یک بازیگر داشتن چنین جوایزی واقعاً یک خوشبختی واقعی به

## درهای آسمان

نظر می‌رسد. رابین ویلیامز در شیکاگو به دنیا آمد و در میشیگان بزرگ شد. فعالیت‌های او بیشتر در سینما، تلویزیون و تئاتر بود. او با اجرای نقش در مجموعه‌ای تلویزیونی به اوج شهرت دست یافت. «در ماه اکتبر سال ۱۹۹۷ در رتبه ۶۳ از فهرست «صد ستاره برتر تاریخ سینما» مجله «امپایر» قرار گرفت. همان سال نشریه «انترتینمنت ویکلی» او را به عنوان «بامزه‌ترین مرد زنده جهان» برگزید. او، رابرت دنیرو و فرانسیس فورد کوپولا (که از همسایگانش بود) مالک رستوران روبیکن در سان فرانسیسکو هستند.

«در زمان ساخت فهرست شیندلر (۱۹۹۳) استیون اسپیلبرگ بارها با او تماس گرفت و صدای او را روی بلندگو گذاشت تا ویلیامز بتواند برای بازیگران و عوامل فیلمش جوک تعریف کند و حال و هوای آن‌ها را تغییر بدهد. ویلیامز اغلب از شخصیتش در پویانمایی علاء الدین بهره می‌برد.

«در ماه مارس ۲۰۰۹ با موفقیت عمل قلب باز را پشت سر گذاشت و از آن پس گیاه‌خوار شد.

«در سپتامبر ۲۰۰۶ با سلامت کامل از مرکز توان بخشی درمان اعتیاد به الکل مرخص شد. او پیش از این در دهه ۱۹۸۰ هم یک بار بر اعتیادش به مواد مخدر و الکل غلبه کرده بود.

«ویلیامز در طول زندگی خود سه بار ازدواج کرد. بار اول با والرئول ولاردی (۱۹۸۸ - ۱۹۸۷)، بار دوم با مارشا گریس ویلیامز (۱۹۸۹ - ۲۰۰۱) و بار سوم با سوزان اشنايدر (۲۰۱۱ - ۲۰۱۴)؛ می‌توان گفت او دست کم دو ازدواج ناموفق داشت.

همه مواردی که درباره رابین ویلیامز بیان شد نشان از برخورداری او از اکثر معیارهایی دارد که ما به عنوان موفقیت از آن‌ها یاد می‌کنیم. رابین ویلیامز هم ثروت داشت، هم شهرت و محبوبیت و هم در کار خودش جزو بهترین‌ها بود. شاید شوکه شوید اگر بگوییم این آدم موفق در سن ۶۳ سالگی خود را دار زد و خودکشی کرد! در تاریخ ۱۱ اوت ۲۰۱۴ جسد او در خانه‌اش در منطقه غیرصنعتی تیپورون، کالیفرنیا، حوالی ساعت ۵۵ : ۱۱ صبح پیدا شد و مرگ او رسماً در ساعت ۰۲ : ۱۲ بعد از ظهر تأیید شد. پلیس کالیفرنیا تأیید کرد دلیل مرگ رابین ویلیامز خودکشی بوده است. او خود را در ویلایی که همراه همسرش در آن زندگی می‌کرد، حلق‌آویز کرد. وی در چند سال اخیر از افسردگی شدید رنج می‌برد و خود به صراحت از مصرف کوکائین و الکل سخن می‌گفت. چند بار نیز برای ترک مواد مخدر تلاش کرده بود. سوزان اشنايدر، همسر رابین ویلیامز گفت که او در زمان مرگ به پارکینسون مبتلا بود. سوزان اشنايدر گفت که بیماری پارکینسون همسرش در مراحل اولیه بود، ولی او هنوز آمادگی لازم را برای اعلام عمومی ابتلايش به بیماری نداشت.

## درهای آسمان

بر پایه گزارش مجله پلاس وان در فوریه ۲۰۱۸ در پنج ماه بعد از مرگ رابین ویلیامز، میزان خودکشی به مقدار ۱۰ درصد بیشتر از پیش‌بینی‌های عادی افزایش پیدا کرد. رابین ویلیامز آدم موفق‌تری به شمار می‌آمد اما نه کاملاً. او از مهم‌ترین چیزی که باید می‌داشت برخوردار نبود. مهم‌ترین چیز خودشناسی است. نبود خودشناسی به افسردگی می‌انجامد و فرد افسرده به خودکشی دست می‌زند. هدف ما قضاوت رابین ویلیامز نیست، هدف این است که باور کنید پول و شهرت همه چیز نیست.

۲. کرت کوبین (خواننده، ترانه‌سرا، گیتاریست، نویسنده، آهنگ‌ساز، موسیقی‌دان و خواننده)  
کرت داندل کوبین (۲۰ فوریه ۱۹۶۷ - ۵ آوریل ۱۹۹۴) موسیقی‌دان راک اهل آمریکا بود که بیشتر به عنوان خواننده، نوازنده گیتار، ترانه‌سرای اصلی و بنیان‌گذار گروه گرانج نیروانا شناخته شده است. از کرت کوبین به عنوان «صدای نسلش» یاد می‌کنند. گروهی که کوبین بنیان‌گذارش بود موفقیت تجاری به دست آورد؛ کرت کوبین در سال ۱۹۹۲ با کورتنی لائو خواننده و رهبر گروه هول ازدواج کرد و مدتی بعد صاحب یک فرزند دختر شد. اما داستان او نیز مانند رابین ویلیامز پایان خوشی نداشت. او سال‌های پایانی عمرش را با مشکلاتی هم‌چون اعتیاد به مواد مخدر، افسردگی و نابه‌سامانی‌های زندگی زناشویی سپری کرد. در ۸ آوریل ۱۹۹۴ جسد کرت کوبین با مغز متلاشی شده و یک شات‌گان در کنارش در خانه‌اش یافت شد و در مدارک رسمی پلیس علت مرگ، خودکشی اعلام شد.

۳. ارنست همینگوی (نویسنده و روزنامه‌نگار آمریکایی)  
وقتی نام ارنست همینگوی را می‌شنویم ناخودآگاه یاد اسم کتاب پیرمرد و دریا می‌افتیم. شاید حیرت‌آور باشد که ارنست همینگوی خودکشی کرده اما حقیقت دارد. همینگوی از نویسندگان برجسته معاصر ایالات متحده آمریکا و برنده جایزه نوبل ادبیات است. او از پایه‌گذاران یکی از تأثیرگذارترین انواع ادبی موسوم به «وقایع‌نگاری ادبی» شناخته می‌شود. قدرت بیان و زبردستی همینگوی در توصیف شخصیت‌های داستانی به گونه‌ای بود که او را «پدر ادبیات مدرن» لقب داده‌اند. همینگوی نیز مانند رابین ویلیامز ازدواج‌های ناموفقی داشته است؛ در واقع او چهار بار ازدواج کرد. ارنست همینگوی در تاریخ ۲ ژوئیه ۱۹۶۱ میلادی با یکی از تفنگ‌های محبوبش، دولول ساچمه‌زنی باس‌اندکو، خودکشی کرد؛ خانواده‌اش در ابتدا اعلام کردند که ارنست مشغول تمیز کردن اسلحه بوده که تیری از آن در رفته و باعث مرگ وی شده است اما پس از پنج سال همسر وقتش، ماری ولش، به انجام خودکشی توسط وی اعتراف کرد.

۴. ویرجینیا وولف (نویسنده بریتانیایی)

بانوی رمان‌نویس، مقاله‌نویس، ناشر و منتقد انگلیسی بود که آثار برجسته‌ای چون خانم دالووی، به‌سوی فانوس دریایی و اتاقی از آن خود را به رشته تحریر درآورده‌است. ویرجینیا وولف در سال‌های بین دو جنگ جهانی از چهره‌های سرشناس محافل ادبی لندن و از مهره‌های اصلی انجمن روشنفکری بلومزبری بود. او در طول زندگی بارها دچار بیماری روانی دوره‌ای شد و در نهایت در سال ۱۹۴۱ به زندگی خود پایان بخشید.

موارد زیادی را می‌توان نام برد؛ افراد مشهور و ثروتمند زیادی هستند که با ازدواج‌های ناموفق و افسردگی درگیر بوده‌اند و حتی به خودکشی دست زده‌اند. همه این‌ها از ضعف در معنویت و ایمان نشأت می‌گیرد. زمانی که به خودتان ایمان نداشته باشید، به خدای خودتان نیز ایمان نخواهید داشت و زمانی که به خدا ایمان نداشته باشید همه چیز را پوچ می‌پندارید. امیدوارم از این موارد ناراحت نشده باشید بلکه این درس بزرگ را آموخته باشید که: «موفقیت فقط شهرت و ثروت مادی نیست».

### زندگی شادمانه

– کافی است از خود بپرسید که آیا شادید، تا دیگر شاد نباشید. (استوارت میل)

مارک ورنون در کتاب «۴۲ اندیشه ناب» چنین می‌گوید: شاید فکر کرده باشید انسان‌ها می‌توانند در مواردی با یکدیگر به توافق برسند. البته نه مواردی از این دست که آیا ساندویچ قلوه خوشمزه است یا تهوع‌آور یا این که آیا شلواری دمپاگشاد شاهکار صنعت مد هستند یا مایه خجالت این صنعت، بلکه مواردی مثل این که شاد بودن یعنی چه. تردیدی وجود ندارد که این پرسشی تفکربرانگیز است. اما پس از ۲۵۰ هزار سال حیات، ۲۵۰۰ سال فلسفه و ۲۵ سال بی‌بدیل، غنی و انقلابی در عصر اینترنت، این امیدواری معقول می‌نماید که اتفاق نظری حاصل شده باشد. هر چه باشد، لبخند که نشانه شادکامی است زبانی جهانی است. و شادی باید موضوعی مورد توافق باشد چرا که دلیل زیستن است. با این همه، تاریخ شادمانی یک داستان است پر از آب چشم. همیشه خوش‌بینانی در کار بوده‌اند، لذت‌باورانی که شادمانی را با لذت و تلاش در به حداکثر رساندن آن یکی دانسته‌اند. آریستوپوس کورنایی کسی بود که در تمام زندگی در جست‌وجوی لذت بود و فرد باهوشی هم بود، چرا که فقط کسی به بزرگی بقراط توانست تویب‌بخش کند و به او یادآور شود که لذت باوری عنان گسیخته می‌تواند او را برده امیالش سازد و بدین ترتیب شادمانی را کاملاً از او سلب کند. پاسخ آریستوپوس ساده و افراطی بود، هدف او به خود روا داشتن

## درهای آسمان

لذتی بود حتی بیشتر از آنچه امیالش در پی آن بود؛ و بر این اساس، او بود که مهار امیال خود را در دست داشت، نه امیالش مهار او را. رویکرد او اما یک ایراد داشت. لذت بیش از اندازه ممکن است منجر به درد و حتی مرگ شود. دیونیزوس اول سیراکوزی، از ارادتمندان آریستوپوس، این را هنگامی دریافت که در پی یک دوره طولانی نوشخواری سرخوشانه اما مرگبار دار فانی را وداع گفت. در واکنش به این رویداد، هگسیاس، یکی دیگر از پیروان آریستوپوس، فلسفه او را وارونه ساخت. او گفت که آنچه که سبب شادمانی است پرهیز از درد است نه افراط در لذت. از آن جا که لذت و درد می‌توانند تا این اندازه به هم نزدیک باشند، تنها یک راه باقی می‌ماند: حذف هر دو، که همان انتحار است. این نتیجه‌گیری لقب «سخنگوی مرگ» را برای هگسیاس به ارمغان آورد. هگسیاس بی‌شک خطیبی تأثیرگذار بوده است چرا که خطابه‌هایش در اسکندریه منجر به سلسله انتحارهایی در میان شاگردانش شد. حتی اگر هم شاگردانش خرسندانه تن به مرگ سپرده باشند، شادمانی‌شان به قیمت ناشادمانی مربیان‌شان تمام شد، مربیانی که از فرط اندوه و عذاب هگسیاس را ممنوع‌الخطابه کردند. از آن هنگام به بعد، صاحب‌نظران اخلاقیات تأکید کرده‌اند که لذت چیزی نیست که بتوان باری به هر جهت جست‌وجویش کرد. لذت باوری شادمانی دیگران را مختل می‌سازد. هم‌چنین پرسش دیگر آن است که یک فرد انسانی چه تأثیری می‌تواند بر شادمانی خویش بگذارد. بی‌تردید شادمانی افراد وابسته است به بسیاری چیزهایی که فرد هیچ‌کند بر آنها ندارد یا لاقلاً چندان کنترلی ندارد: مهیا بودن آب و غذا، مهر و محبت دوستان و خانواده، یا دور ماندن از تبه‌کاری و مصیبت. حتی امروزه هم برخی از این ضرورت‌ها آسان در دسترس لاقلاً دو سوم جمعیت جها نیست و مابقی هم سایه تهدید از دست دادن این ملزومات را همیشه بالای سرشان حس می‌کنند. از این روست که کلبی مسلکان گفته‌اند به درون بازگرد و خودکفا شو؛ هر چند این رویکرد فرد را از شادی با دیگران بودن بی‌بهره می‌سازد. رواقیون آموزه دیگری دارند، در جهت جریان آب شنا کن - که خوب است تا جایی که جریان آب بیشتر از ترافیک شهری هم روان نباشد. مسیحیت بعدها رویکردی افراطی در قبال این مسئله در پیش گرفت. یک روز سنت آگوستین، چهره شاخص الهیات در دوران اولیه کلیسا، در گذرگاه‌های میلان از کنار گدایی گذشت. این اتفاق به روشنی در خاطر سنت آگوستین ماند چرا که مرد گدا می‌خندید و شوخی می‌کرد. اندوهی عمیق سنت آگوستین را فراگرفت؛ او در زندگی مرد موفقی بود، آن روز در حال آماده کردن خطابه‌ای بود که بنا بود در حضور مهم‌ترین فرد آن سرزمین یعنی امپراتور ایراد شود. سرشار بود از بلندپروازی و انرژی، نه تنها به دلیل موفقیت‌های مادی‌اش که به دلیل آرامش و شادکامی‌اش. و با این حال، با دیدن آن گدای خندان که در فقری مطلق دست و پا می‌زد، با درماندگی مطلق رو به همراهانش کرد. این گدا با همه تنگدستی شادی

## درهای آسمان

داشت اما او نداشت. و بدتر از آن این که هر چند سنت آگوستین می دانست شادی مرد گدا توهمی بیش نیست - شاید شادی حاصل نوشخواری یا دیوانگی - همان شادی هم به او می گفت راهی که در پیش گرفته سراسر ساختگی و نمایش بوده و هیچ گاه ممکن نیست به سادگی ای منجر شود که باید در قلب شادکامی باشد. سنت آگوستین بعدها دریافت که شادی هم چون خورشید و عطش است؛ نمی توان آن را بی هیچ مانعی دید یا آن که یک بار برای همیشه آن را برطرف کرد و همواره سیراب ماند. اما چرا این گونه بود؟ آگوستین بر این نظر بود که این وضعیت ناشی از شوق انسان به یگانه بودن است. چنان که در داستان سقوط آدم و حوا آمده است، گناه نخستین آن ها در غرور همه اخلاف شان هویدا بوده است. داستان شرارت بشری سراسر نتیجه توکل نداشتن بر خداوند است. زنان و مردان گرفتار دور باطلی هستند که آنان را بی هیچ اختیاری در زیر آسمان های ابری تی ره و تار، دربرمی گیرد. وضعیت چنان وخیم است که آگوستین نتیجه می گیرد شادی در این زندگی دست یافتنی نیست؛ تنها پس از مرگ و نیز مرگ خویشتن خودخواه است خویش است که افراد می توانند مطلقاً آرزومند خرسندی باشند و آن هنگام هم تنها در صورتی که خداوند نجاتشان داده باشد. نگاهی به دور و اطراف جهان بیندازید؛ نیازی نیست مسیحی باشید تا اعتراف کنید در این بدبینی آگوستین حقیقتی عمیق نهفته است. اما همه مسیحیان موافق او نبودند. تا فرارسیدن عصر روشنگری، متفکران در طغیان علیه الهیات به سر می بردند. پایه این خوش بینی بازیافته چیزی بود که آن ها به پیشرفت بشری تعبیر می کردند. جرمی بنتام نوشته است: «مجموع آسایش [بشری] پیوسته در حال افزایش است» - چه در نتیجه کشت و کار بهتر و افزایش جمعیت، چه در نتیجه پیشرفت های آشکار عقلانی. بیشترین شادمانی برای بیشترین افراد نه تنها ممکن بلکه ضروری است. خوش بینان قرن هجدهم میلادی این قرن را شادمانه ترین قرون عنوان کرده اند. این اندیشه رواج یافت که شادمانی نه تنها خوب است که داشتنش حق است. با این حال، تلقی این گروه همان قدر سست و شکننده بود که شادمانی آن گدای میلانی. پیروان امروز بنتام هم چون ژان ژاک روسو تقریباً معاصر او، اعتراف می کنند که پیشرفت ممکن است باعث افزایش شادمانی نشود، بلکه حتی می تواند از سه راه عملاً آن را تضعیف کند. نخست آن که پیشرفت مبتنی بر عواملی است، مانند رقابت جویی، که خود عامل نارضایتی است. دوم آن که پیشرفت امیالی هم چون زیاده خواهی را برمی انگیزد، و همین امیال اسباب نارضایتی اند. و سوم آن که پیشرفت انتظاراتی به وجود می آورد، مانند همین میل به شادمانی، که عامل تشویش و ناآرامی هستند. روسو گفته است: «در بحبوحه این همه فلسفه، انسانیت، ادب و نزاکت و پند و اندرزهای متعالی، هیأت بیرونی ما فقط ظاهری سطحی و فریب کارانه دارد: شرافت بی فضیلت، خرد بی حکمت و لذت بی شادمانی.»

## درهای آسمان

اگر درباره شادمانی نتوان به توافقی چندان قطعی رسید، شاید باید راهکار دیگری را برای به نتیجه رسیدن درباره این موضوع آزمود. شاید بتوان نشانه‌هایی تعیین کرد برای این که «ناشادمانی» چیست. قربانی یک بیماری بی‌رحم را در نظر بگیرید که از درد به خود می‌پیچد و در حال جان دادن است، اما اجازه نمی‌دهد پزشکان برای تسکین دردش اقدامی کنند. آیا این می‌تواند نمونه‌ای قطعی از ناشادمانی باشد؟ پاسخ اپیکوروس منفی است و آن هم با چه اقتداری. او، با آن که واپسین روزهای زندگی‌اش را با درد کشنده سنگ کلیه سر می‌کرد بی‌آنکه آن چنان دارویی هم مانند آسپیرین در اختیار داشته باشد، در بستر مرگ دراز نکشید و آرزو نکرد که آن بیماری کلیوی لطفی در حقش کند و او را رها سازد، بلکه با گشاده رویی به استراحت می‌پرداخت و ادعا می‌کرد تاب آوردن امر وحشتناک آسان است چون چیزهایی که زندگی را شادمانه می‌سازند چنان خوشایندند که می‌توانند هر رنج و عذابی را مهار کنند، چنان که پتویی شعله‌های آتش را؛ فقط کافی بود شادمانی‌های همنشینی با دوستان را به خاطر آورد تا دردش در مقایسه با آن کمرنگ جلوه کند. به واقع، از آن جا که خاطراتش بس قدرتمند بودند، شادمانی حاصل از آن‌ها هم عمیق و اساسی بود. پرستار او آرامشی ناشی از خرسندی بود. پس با آن که آرامش اپیکوروس بعید جلوه می‌کند، این ناشادمانی است که طی توافقی صریح و روشن تبدیل به داوطلبی از دور خارج شده می‌شود. با این حال، شاید این داستان به خودی خود گویای نکته‌ای باشد و در واقع گویای سه نکته. نخست این که فکر کردن به شادمانی، به خودی خود، شما را شادمان نمی‌سازد. هم‌چنان که آموختن لزوماً شما را خردمند نمی‌کند، مطالعه شادمانی هم خود به خود لبخند بر لب‌تان نمی‌نشانند. فردی سیگاری را در نظر آورید که می‌خواهد سیگار را ترک کند. تصمیم می‌گیرد احساس مسئولیت به خرج دهد؛ مثلاً از رفتن به مکان‌هایی که افراد بنا به عادت دائم سیگار روشن می‌کنند پرهیز کند، اوقاتی را که معمولاً حس می‌کند میل به سیگار کشیدن دارد با کارهای دیگر پر کند، و با دوستان استوانه‌ای شکل وفادار اما مخربش برای همیشه وداع کند. این عملی ارادی است. از آن پس، این فرد می‌خواهد بگوید که «من سیگار را ترک می‌کنم». اما گرفتاری از همین جا آغاز می‌شود. همان لحظه‌ای که فرد از خودش می‌پرسد چگونه می‌خواهد این کار را انجام دهد، در عزمش عمیق می‌شود: پیش از این چند بار سعی کرده سیگار را ترک کند؟ این کار تا چه حد دشوار خواهد بود؟ مگر قرار است زندگی بدون سیگار چقدر طولانی تر شود! سارتر متوجه شده است که این حرکت، از تصمیم به ترک سیگار تا صحبت کردن درباره آن، حرکت از اول شخص به سوم شخص است. در چنین حرکتی، فرد دیگر فقط در لحظه حال زندگی نمی‌کند، در حالی که کنار گذاشتن سیگار نسبتاً ساده به نظر می‌رسد چون تنها باید در همان لحظه‌ای انجام شود که فرد تصمیم به ترک آن می‌گیرد. اما به جای آن، فرد خود را می‌بیند که به زندگی



## درهای آسمان

در وضعیت سابق ادامه می‌دهد و از خود می‌پرسد آخر چگونه قرار است سیگار را ترک کند. و شاید به همین دلیل باشد که مردم می‌گویند هیچ وقت نمی‌توانند غیرسیگاری شوند، بلکه همیشه سیگاری‌هایی باقی خواهند ماند که سعی می‌کنند سیگار را ترک کنند! صحبت از شادمانی هم چنین تأثیری دارد. شادمان بودن وضعیتی ناخودآگاه است؛ توجه بیش از اندازه به آن دستیابی به آن را بسی دشوارتر خواهد کرد. یا چنان که جان استوارت میل گفته است: «کافی است از خود بپرسید که آیا شادید، تا دیگر شاد نباشید.» دوم این که شادمانی آن چیزی نیست که احتمالاً شما فکر می‌کنید. این پنداری طبیعی به نظر می‌رسد که شادمانی را معادل لذت بدانیم، تا آن هنگام که روشن می‌شود لذت گذراست و شادمانی وابسته است به چیزهایی که ربطی به لذت ندارند، چیزهایی مانند کرامت و عزت نفس یا تعهد و مسئولیت‌پذیری. ارسطو این را دریافته بود که اظهار کرد شادمانی تجربه نیست، بلکه فعالیت است؛ بیشتر به دوستی کردن مانند است تا به لذت بردن یا به بیان دیگر، شادمانی هم‌چون عشق است، به همان ترتیبی که می‌توانید عشق بورزید بی‌آنکه پیوسته در تب و تاب احساسات پرسوز و گداز باشید، می‌توانید شادمان باشید فارغ از آن که در برخی لحظات خاص چه احساسی داشته باشید. شادمانی ممکن است با درد هم در ارتباط باشد. بچه‌دار شدن کاری است که اکثر مردم غریزاً باور دارند یکی از بزرگ‌ترین شادی‌های زندگی را به بار می‌آورد، اما تحقیقات نشان می‌دهد که بچه‌ها همان اندازه که شادی‌آور و هیجان‌برانگیزند اضطراب و تشویش هم برمی‌انگیزند. در هر صورت، کفه ترازو به ضرر لذت مادر یا پدر بودن سنگینی می‌کند اما معنایش آن نیست که بچه‌ها آن قدرها هم نعمت بزرگی نیستند بلکه از این رهگذر می‌توان دریافت که بچه‌ها هم بخشی از ضرورت رسیدن به درکی گسترده‌تر از شادمانی و شادی‌اند که شامل شاخصه‌هایی است هم‌چون بخشش، امیدواری و عشق. در این مورد هم شادمانی ناشی از کل شیوه زیستن است. شادمانی به مثابه لذت و فقط لذت، در بهترین حالت رابطه‌ای گهگاهی و غیرمستقیم دارد با این امور نیک. فیسوفان یونان باستان هم این را دریافته بودند. آنان گریزان بودن شادمانی را در کلمه‌ای که برایش به کار می‌بردند گنجانده بودند: اودایمونیا (eudaimonia). «او» به معنای خوب و «دایمون» به معنای خدا یا روح. معنایش تنها این نیست که شادمانی امری قدسی است، بلکه آن است که شادمانی هم، مانند خدایگان و الهگان، امری است ناشناخته، نامعلوم و ناواضح. این دو تناقض نخست در مورد شادمانی به نکته سوم منتهی می‌شوند: شادمانی نتیجه ضمنی یک زندگی است. از یک لحاظ کاملاً روشن است: هیچ کس در خلأ شادمان نیست. انسان شادمان است به دلیل آنچه که انجام می‌دهد و آن که هست؛ به دلیل آن کسی که دوست می‌دارد و آن جایی که هست. پس این پرسش جدی که چگونه می‌توانم شادمان باشم تلویحاً به معنای پرسشی دیگر است: چگونه باید زندگی کنم؟ این پرسشی

## درهای آسمان

است که باید بیش از هر چیز مورد توجه قرار گیرد. این ضمنی بودن شادمانی به همین جا ختم نمی‌شود چرا که اگر زندگی معینی را در پیش بگیرید تا شادمان باشید، شادمان نخواهید بود. در نظر بگیرید برخی از کارهایی را که به پیشنهاد کتاب‌های خودیاری باید انجام دهید تا به شادمانی دست یابید: دوست پیدا کردن، توسل به دین یا پیگیری اهداف. این کتاب‌ها چنین کارهایی را پیشنهاد می‌دهند چرا که شواهد نشان می‌دهند افراد مذهبی، که دوستانی دارند و اهدافی، در شمار شادمان‌ترین زندگان عالم‌اند. با این حال، تبدیل کردن این بینش به یک رهنمود یعنی پیگیری روالی نادرست؛ یعنی سرنا را از سر گشادش نواختن. روی آوردن مؤمنان به مذهب با هدف شادمانی نیست بلکه به دلیل عشق آن‌ها به خداوند است. دوستان با یکدیگر معاشرت نمی‌کنند تا شادمان شوند بلکه دوستی می‌کنند چون یکدیگر را دوست دارند. انسان‌ها برای خود اهدافی تعیین می‌کنند تا به شادمانی برسند بلکه زندگی را پرمعنا می‌یابند و به همین خاطر در پی دستیابی به اهدافی هستند. پس تلویحاً شادمان هم هستند، یعنی شادمانی نتیجه ضمنی شیوه زندگی آنان است. این حقیقت ما را به کجا می‌رساند؟ سکستوس امپریکوس شکاک داستانی را روایت می‌کند که در این مورد به ما یاری می‌رساند. داستان آپلس نقاش که در حال کشیدن تصویری از یک اسب بوده است. همه چیز خوب پیش می‌رفته تا هنگامی که نوبت رسیده است به کشیدن کف و عرق دور دهان اسب. آپلیس تکنیک‌های مختلف را امتحان می‌کند اما هر بار از نتیجه ناراضی است. عاقبت، مستأصل و ناامید، اسفنجی را که با آن قلم‌مویش را تمیز می‌کرده برمی‌دارد و به سمت تابلو پرتاب می‌کند. اسفنج به پوزه اسب اصابت می‌کند، به زمین می‌افتد و نقشی کامل از کف و عرق بر جای می‌گذارد. شادمانی حاصل بخت و اقبال است، اما بخت و اقبال خود حاصل زیستن است. روزگاری موجودی بود که روی دو پا راه می‌رفت، مغز بزرگی داشت و در طول ده‌ها هزار سال تکامل، وضعیت‌های روحی روانی منفی و مثبت را از سر گذرانده بود. وضعیت‌های روحی منفی‌اش یکی ترس بود که میل به پرواز و مهاجرت را در او برمی‌انگیخت و دیگری ستیزه‌جویی که او را به جنگیدن ترغیب می‌کرد. وضعیت‌های روحی مثبت نیز لذت و رضایت خاطری بود که مزیتش مفید ساختن دیگر رفتارها در مسیر بقای آن موجود بود. این موجود بسیار موفق بود، چنان موفق که دیگر تابع تغییرات آنی و توجیه ناپذیر محیط طبیعی زندگی خود و تکنولوژی پیشرفته نبود، تغییراتی که خود عاقبت سازنده جهانی فوق‌العاده سودمند برای زندگی کردنش شد. این موجود دیگر چندان نیازمند گریز یا نبرد نبود چرا که به ندرت با خطرات مرگبار رو به رو می‌شد. و دیگر لازم نبود بابت رفتارهای خویش تشویق شود چرا که آسان بود انجام دادن فعالیت‌هایی سودمند هم‌چون خوردن. سپس اوضاع به تدریج تغییر کرد: خوردن به قدری آسان بود که چاقی فراگیر شد. و این معنایش کاهش تدریجی طول عمر این موجود

## درهای آسمان

بود - برای نخستین بار در طول تاریخ تکاملش. عجیب‌تر آن که اموری مانند خوردن که پیش از آن فقط لذت می‌بخشیدند به عامل ناشادمانی گسترده‌ای در میان این موجودات تبدیل شدند. حالا برخی از این موجودات را عصب‌شناس می‌نامیدند و برخی از این عصب‌شناسان نه تنها گمان می‌کردند کارهایشان آشکارکننده تازه‌هایی درباره مغز هم‌نوعان‌شان است بلکه هم‌چنین تصور می‌کردند دارند از جوهره وجود آنچه قرار بوده چنین موجودی باشد پرده برمی‌دارند. پس زمینه تازه‌ای در تحقیق و مطالعه ایجاد می‌کردند: علم هستی (ontoscience). آن‌ها واقعاً باهوش بودند؛ قرص پشت قرص و درمان پشت درمان اختراع می‌کردند که مستقیماً، از طریق تغییر دادن فعالیت شیمیایی و الکتریکی مغزهای بزرگ هم‌نوعان‌شان، بر وضعیت‌های روحی و روانی آن‌ها تأثیر می‌گذاشت. آن‌ها بر این باور بودند که خود و هم‌نوعان‌شان، به عنوان یک گونه زیستی، قربانی توفیق‌های تکاملی خود شده‌اند. همان قدر نمی‌توانستند میل به پرخوری را در خود تغییر دهند که نمی‌توانستند روی چهار پا راه بروند؛ و همان قدر نمی‌توانستند در محیط زیست دستکاری شده‌شان رنگ شادمانی ببینند که نمی‌توانستند روی درخت زندگی کنند. بله، اوضاع از این قرار بود. اما هستی عالمان راه حلی داشتند: می‌توانستند قرص‌ها و شیوه‌های درمانی اختراع کنند که به این موجود مصیبت زده امکان دهد بار دیگر شادمان و تندرست باشد. مغز را می‌توانستند مستقیماً به گونه‌ای دستکاری کنند که به این قابلیت دست یابد. یکی از هستی‌عالمان نام کتاب دنیای قشنگ نو آلدوس هاکسلی را شنیده بود، گرچه مفسران بعدها ابراز بی‌اطلاعی کردند که آیا او واقعاً کتاب را خوانده است یا نه. این دانشمند پروژه‌اش را پروژه «سوما» نامید. برخی از دیگر موجودات به این پروژه اعتراض کردند. آن‌ها حس می‌کردند فراتر از ماشین‌های شیمیایی یا الکتریکی هستند و نمی‌توان هم‌چون موتور تنظیم‌شان کرد. آن‌ها می‌پرسیدند: پس جنبه معنوی زندگی چه می‌شود؟ و هستی‌عالمان به آن‌ها پرخاش می‌کردند که: «به! این خرافات قدیمی را فراموش کنید. این‌ها مال دشت و دمن است؛ زندگی شهری را چه به این حرف‌ها!» بعضی نگران بودند که اگر هم قرص‌ها بتوانند در اکثر ناشادمانی‌ها و ناخوشی‌ها مفید واقع شوند، کسانی که مصرف‌شان می‌کنند احتمالاً فارغ از وضعیت‌های حاد روحی - روانی به زندگی ادامه می‌دهند اما دیگر نه به رشد و شکوفایی واقعی دست خواهند یافت، نه به خلاقیت، نه به شور و عشق. اما هستی‌عالمان این گونه می‌اندیشیدند که: «هوم، ولی آخر ما برای این همه مشکلاتی که داریم چه کار دیگری می‌توانیم بکنیم؟ نه، به نظر ما قرص‌ها بهترین راه‌حل‌اند.» دیگران بر این نظر بودند که اگر به عنوان یک گونه زیستی یک بار توانسته‌اند محیط زیست خود را تغییر بدهند، پس مسلماً دوباره هم می‌توانند - شاید این بار کمی عاقلانه‌تر. این موجودات زنده می‌توانند بیاموزند که نه تنها زندگی کنند که خوب زندگی کنند. آن‌ها می‌توانند از جست‌وجوی بی‌امان لذت

کناره بگیرند، جست و جویی که آن‌ها را این چنین ناشاد ساخته، و عادات و صفاتی تازه در خود ایجاد کنند تا به یک زندگی خوب رهنمون‌شان شود. هستی‌عالمان به این گفته‌ها به دیده شک می‌نگریستند، گفته‌هایی که حکایت از اصول اخلاقی دارند، یعنی طرز تفکری عمیقاً غیرعلمی که فیلسوفان و عالمان علوم الهی تداومش بخشیده‌اند. و در هر حال، اخلاقیات هیچ سازشی با نیروهای مقاومت‌ناپذیر تکامل ندارد. و هستی‌عالمان کماکان اصرار داشتند که: «قرص بخورید!» و آن قدر هم پول داشتند که توانستند با آن پیام‌شان را اشاعه دهند. و آن موجودات هم به همین منوال.

- آن‌جا که نادانی موهبت است، دانا بودن حماقت است. (توماس گری)

یک روز هومر سیمپسون (شخصیتی کارتونی در سریال سیمپسون‌ها است) متوجه شد که در مغزش یک مداد شمعی دارد. مداد شمعی میان لایه‌های نرم خاکستری مغزش جا خوش کرده بود، گرم و نرم مثل سوسکی لای نمد. از قرار معلوم، هر تأثیری که مداد شمعی ممکن است داشته باشد ناچیز و کم اهمیت است. سال‌ها آن‌جا بود، از وقتی هومر بچه بود و می‌خواست یک جعبه کامل مداد شمعی را توی دماغش فروکند، آزمایشی که با یک عطسه نیمه کاره ماند. همه مداد شمعی‌ها بیرون پریدند به جز این یکی که میلی به بیرون آمدن نداشت. اما هومر هیچ حواسش به آن نبود. هومر حالا می‌داند قضیه چه بوده، اما دیگر پریشان شده و تصمیم دارد مداد شمعی را درآورد. نتیجه هم شگفت‌انگیز است هم هشدار دهنده. شگفت‌انگیز است چون بعد از درآوردن مداد شمعی، هومر به خودش می‌آید و می‌بیند به چه نیروهای فکری تازه‌ای مجهز شده است. قدرشناسی بیشتری که نسبت به جهان پیدا کرده درک و برداشتش را از زندگی دگرگون می‌کند و به ویژه او را به لیزا، دختر باهوش و تا حدی ترسناکش، نزدیک‌تر می‌کند. و هشدار دهنده است چون هومر نمی‌تواند روشن‌بینی تازه یافته‌اش را پیش خودش نگه دارد. آن چیزهایی که قبلاً از نظرش پنهان مانده بود - کمبود امنیت در محل کار، بی‌مزه بودن داستان یک فیلم سینمایی - حالا به طرز تحمل‌ناپذیری خودش را به رخ می‌کشند. در این داستان هومر کوس رسوایی هر دو را به صدا در می‌آورد و همه اطرافیانش طردش می‌کنند؛ آن‌ها نمی‌خواهند درباره آن چیزهایی که زندگی را تهدید می‌کنند یا ملال‌هایی که زندگی آبستن‌شان است چیزی بدانند. یعنی همه به غیر از لیزا، که توضیح می‌دهد عقل و هوشمندی رابطه معکوسی با شادمانی دارد: نادانی موهبت است. هومر رو در روی یک انتخاب قرار می‌گیرد: زندگی کردن بدون آن مداد شمعی، یا برگرداندن آن به جای اولش. مو، کافه‌چی جراح، مداد شمعی را به داخل مغزش برمی‌گرداند.

این داستان را، که از فصل ۲۰۰۱ سریال کارتونی خانواده سیمپسون‌ها گرفته شده است، مارک کینگول در کتاب مداد شمعی در مغز: تولید شادمانی در زمانه هومر بازنویسی کرده است. او از این داستان

## درهای آسمان

استفاده کرده است تا معمایی را به تصویر بکشد که همراه با اندیشه‌های فایده‌گرایانه درباره جست‌وجوی شادمانی مطرح می‌شود. ماشینی را تصور کنید که شما را شادمان می‌سازد، چنان شادمان که نمی‌توانید این شادمانی ساختگی را از اصل آن (حالا هر چه می‌خواهد باشد) تشخیص دهید. آیا خودتان را به آن ماشین وصل می‌کنید؟ اکثر مردم این کار را نمی‌کنند، شاید چون حس می‌کنند که این گونه شادی چنان مصنوعی است که چندان اصیل نیست، یا شاید چون می‌ترسند که یک ماشین شادمانی همیشگی موجب وضعیتی ستمگرانه باشد. و همین است که باعث می‌شود انتخاب هومر بسیار جالب باشد. او که از اسباب شادمانی‌اش، ولو یک مداد شمعی، جدا شده است نمی‌تواند این وضع را تحمل کند. گناه هومر که مداد شمعی را به دانش ترجیح می‌دهد، محصول عصر روشنگری است. بسیاری از فیلسوفان عصر روشنگری از آرامش حاصل از نادانی آگاه بودند، اما این آرامشی بود که آن‌ها را دفع می‌کرد. آن‌ها با طنین ندای کانت در گوش‌شان که «جرئت کنید و خودتان بیندیشید!» در پی آن بودند تا از تاریکی نادانی بگریزند، با آن که نور خود می‌تواند عذاب آور باشد. آن‌ها می‌پنداشتند که دانش سرانجام می‌تواند شادمانی به بار آورد. و ایمان داشتند بشر اغلب اوقات ناشادمان است نه به خاطر این که اندوه و عذاب وضعیت طبیعی ماست بلکه چون نادانی راه دست یابی به شادمانی را بر ما می‌بندد. بارون دولباخ گفته است: «مردم تنها به این دلیل ناشادند که نادان‌اند.» کمبود دانش در بسیاری از گرفتاری‌ها مانند بی‌عدالتی، تعصب، باورهای غلط و مناسک نادرست هویدا است اما - بنا به عقیده متفکران عصر روشنگری - با برافتادن نقاب نادانی، افراد به همان نسبت بیشتر و بیشتر شادمان می‌شوند. در واقع، همسان‌انگاری سراسر دانش با شادمانی تقریباً بلافاصله مورد پرسش قرار گرفت. برخی می‌پرسیدند «دانش» چه کسی قرار است چه کسی را شادمان سازد؟ دانش یک کارخانه‌دار، که در عقاید تجاری‌اش آشکار است، به او اجازه می‌دهد که به کارش رونق ببخشد اما تنها به قیمت جان و مال توده‌های مردم. و دانش مردان، که در نظم اجتماعی منحصربه‌فردشان آشکار است، شاید رضایت خاطر آن‌ها را تداوم بخشد اما در این میان زن‌ها نه صدایشان شنیده می‌شود نه درست دیده می‌شوند. پس حالا پرسش دیگری مطرح می‌شود و آن این که آیا دانشی دست یافتنی برای بشر وجود دارد که پایه‌هایی قوی برای شادمانی بسازد و اگر وجود دارد چگونه دانشی است. کدام مرام سیاسی یک جامعه پویا و شکوفا را به بهترین شکل سامان دهی می‌کند - سوسیالیسم یا کاپیتالیسم؟ و چه نوع از سوسیالیسم یا کاپیتالیسم؟ چندان جای تعجب ندارد که گزینه نادانی کماکان جذابیتش را حفظ کرده است! با این حال اندیشه دیگری هم هست که شاید عزم‌مان را برای زندگی بدون مدادشمعی جزم کند. این اندیشه گونه‌ای تمایزگذاری است که منجر می‌شود به ایجاد دگرگونی در آن سطری که از توماس گری نقل شده است.

این تمایزگذاری ایجاد تفاوت است میان جهل مرکب نابخردانه و جهل بخردانه. جهل مرکب نابینایی افرادی کله شق است که یا رسماً عقل خود را از دست داده‌اند و گمراه شده‌اند یا خودخواسته راه جهل در پیش گرفته‌اند. جهالت این افراد شاید گونه‌ای شادمانی را برایشان حفظ کند اما این شادمانی سطحی و ناپایدار است و اغلب به ویژگی‌هایی تبدیل می‌شود که خوش‌بینان عصر روشنگری کاملاً به حق از آن‌ها بیزار می‌جویند: بی‌عدالتی، تعصب، باورهای نادرست و امثال آن. جهل بخردانه اما چیزیست کاملاً متفاوت. این جهل سقراطیست، کسی که دریافت کلید خردآگاهی از محدود بودن چیزهایی است که می‌داند. سقراط این بینش را پس از آن یافت که پیامی حیرت‌انگیز از پیشگوی معبد دلفی دریافت کرد که به خودش جرئت داد و گفت هیچ کس خردمندتر از او نیست، گفته‌ای که سقراط می‌دانست نمی‌تواند درست باشد، چرا که کاملاً آگاه بود از این که تا چه حد کم می‌داند. پس سقراط به راه افتاد تا با خردمندان آتن صحبت کند و به آن‌ها اثبات کند که پیشگو اشتباه کرده است. اما غرق ناامیدی شد چون دریافت سیاستمداران جنجال‌هایی را که خود به راه می‌اندازند باور هم می‌کنند. دید که شاعران در استفاده از کلمات درخشان عمل می‌کنند اما این ویژگی را با حکمت و خردمندی اشتباه می‌گیرند. پس به این نتیجه رسید که حرفه‌ای‌ها ممکن است در رشته خودشان استاد باشند اما اشتباه می‌کنند اگر آن تخصص را به حساب این بگذارند که در کل امور زندگی استادند. و آن‌گاه بود که دریافت هیچ کس خردمندتر از خودش نیست چرا که هیچ کس عمق نادانی خودش را، چنان که او خود به تمامی درک کرده، درک نکرده است. ما همه نادانیم اما هوشمند کسی است که به این حقیقت آگاه باشد. این نادانی بخردانه احساس رضایت‌مندی عمیقی به سقراط بخشید. هنگامی که حکومت آتن او را به مرگ محکوم کرد، او از شهر نگریخت، گرچه به سادگی می‌توانست این کار را بکند. او ماند، پیروانش را آرام کرد، شوکران را نوشید و مرد. خلاصه آن که جهل مرکب موهبتی حقیرانه است و جهل بخردانه موهبتی والا. جهل بخردانه صرفاً گرایشی فلسفی یا دینی نیست. بلکه - اگر علم را جست‌وجوی ناشناخته‌ها بدانیم - پیش‌برنده علم نیز هست. بسیاری از چیزها به نوعی با روش‌های علمی کشف می‌شوند و گاهی اوقات نیز به عنوان تکنولوژی کاربردی مفید می‌یابند. اما علم و دانش خوب و مفید، خود، این کشف‌ها را تنها رسیدن به افقی تازه می‌داند، جایی که از آن قرار است با هوشمندی و دقت بیشتر به افق‌های دورتر نگریست. پس، از دست مدادشمعی‌ها خلاص شوید و در پی کشف جهالتی ژرف‌تر و شادمانه‌تر باشید! رابرت لیند مقاله‌نویس چنین جمع‌بندی کرده است که: «یکی از بزرگ‌ترین شادمانی‌هایی که بشر می‌شناسد برداشتن گامی بلند به سمت نادانیست در جست‌وجوی دانش. لذت عمیق نادانی، گذشته از هر چیز، در لذت پرسیدن نهفته است. کسی که از این لذت محروم مانده یا آن را با لذت جزمیت، که

## درهای آسمان

همانا لذت پاسخ دادن است، معاوضه کرده از همان لحظه معاوضه رو به تصلب نهاده است.»<sup>۱</sup>

آن کس که بداند و بخواهد که بداند \* خود را به بلندای سعادت برساند

آن کس که بداند و بداند که بداند \* اسب شرف از گنبد گردون بجهاند

آن کس که بداند و نداند که بداند \* با کوزه آب است ولی تشنه بماند

آن کس که نداند و بداند که نداند \* لنگان خرک خویش به مقصد برساند

آن کس که نداند و بخواهد که بداند \* جان و تن خود را ز جهالت برهاند

آن کس که نداند و نداند که نداند \* در جهل مرکب ابدالدهر بماند

آن کس که نداند و نخواهد که بداند \* حیف است چنین جانوری زنده بماند

برگردیم به بحث اصلی مان. به این که «موفقیت چیست؟». شاید شما فکر کنید که موفقیت تنها در زمینه امور و دستاوردهای مالی معنا می‌دهد. ممکن است فکر کنید که اگر در بالاترین سطح رشته تخصصی خود قرار داشته باشید، موفق هستید. اما همان‌گونه که پیش‌تر مثال‌های بسیار روشنی برایتان زده شد، درمی‌یابید که موفقیت بسیار فراتر از پول و پرستیژ است.

### ▲ همه چیز درباره موفقیت<sup>۲</sup>

من معتقدم که موفق بودن به معنی داشتن تعادل در جنبه‌های مختلف زندگی است. اگر زندگی خانوادگی‌تان با مشکلاتی همراه باشد، شما را نمی‌توان حقیقتاً در زندگی حرفه‌ای و تجاری موفق دانست. شما نمی‌توانید به موفقیت بزرگی در زندگی خانوادگی خود برسید، اگر در زندگی مالی خود ناموفق باشید؛ زیرا همواره در فشار روانی مشکلات مالی خود خواهید بود و لذت در کنار خانواده بودن را از دست خواهید داد. در این بخش بر زمینه‌های اساسی زندگی هر فرد که بر موفقیت متعادل او تأثیر دارد، متمرکز شده‌ایم: حرفه، خانواده، مالی، شخصی، ذهنی، فیزیکی و روحی (معنوی).

پاسخ به پرسش «موفقیت چیست؟» بسته به فردی که به آن پاسخ می‌دهد، متفاوت خواهد بود. به تعداد انسان‌های روی کره زمین، برای موفقیت تعریف وجود دارد. با توجه به این ایده، می‌خواهم تا اندازه‌ای این مفهوم را تعمیم بخشیده و سپس درباره فرمول خودم جهت نیل به این مفهوم که موفقیت نامیده می‌شود، صحبت نمایم. موفقیت، تمام جنبه‌های زندگی را در بر می‌گیرد: ارتباط شما با دیگران، توانایی شما در ایجاد ارتباط با دنیای تجارت، سلامتی مورد نیاز برای محافظت از خود و لذت بردن از شادی‌های

---

۱. از کتاب ۴۲ اندیشه ناب؛ مارک ورنون / ۲. از کتاب الفبای موفقیت؛ زیگزینگلار

## درهای آسمان

زندگی. هم‌چنین مفهوم امنیت را نیز در بر می‌گیرد که بسیار فراتر از بعد امنیت مالی در زندگی است. امنیتی که من درباره آن صحبت می‌کنم، علاوه بر جنبه‌های مالی، شامل اطمینان از این موضوع است که انسان باید مورد عشق‌ورزی، اعتماد و حمایت اقوام، دوستان و همکاران خود نیز قرار بگیرد.

در درک منظور من دچار اشتباه نشوید، موفقیت تا اندازه شامل رفاه (سعادت) مالی نیز می‌شود (پول مهم‌ترین موضوع در زندگی نیست، اما اهمیت آن در زندگی هم رده اکسیژن است). اگر بخواهیم بی‌طرف و صادق باشیم باید بگوییم که من چیزهایی را که پول می‌تواند بخرد دوست دارم: خانه، اتومبیل، لباس، سفرهای تفریحی و ... من ضروری نمی‌دانم که ثروت و پول بسیار هنگفتی داشته باشم، اما واقعاً لازم است آن قدر پول داشته باشم که فقیر محسوب نشوم. من خودم در این شرایط بوده‌ام و آن را تجربه کرده‌ام. من روزهایی را به خاطر می‌آورم که بنزین را پنجاه سنت می‌خریدیم و یک بار به دلیل آن که من نمی‌توانستم بدهی خود بابت خرید بنزین را بدهم، مجبور به فروش اتومبیلم شد تا بدهی خود را تسویه کنم. علاوه بر رفاه مالی که به آن اشاره کردم، موفقیت برای من به معنی موفقیت در محیط منزل، موفقیت در حرفه و موفقیت در ارتباط با دوستان و همکارانم نیز می‌شود. هم‌چنین شامل آسایش خاطر - که بخشی از جنبه روحانی (معنوی) زندگی است - که در اثر ایمان من به وجود آمده و من در طول زندگی از آن لذت برده‌ام نیز می‌شود. اما پرسش اصلی این است که شما چگونه می‌توانید به این تعادل در بین زندگی‌های شخصی، خانوادگی و کاری خود به همراه جنبه‌های فیزیکی، ذهنی و روحانی (معنوی) حیات خود برسید و هم‌چنین نیازهای مادی و موضوعات مرتبط با رفاه مالی خود را نیز مورد توجه قرار دهید؟ فرمولی که من در ادامه ارائه می‌دهم می‌تواند نقطه خوبی برای شروع کار شما باشد.

من در طول سال‌ها توانستم فرمولی را تهیه کنم که در راه رسیدن به آنچه که من موفقیت می‌دانم، راهگشای من باشد. سفر شما در مسیر موفقیت اگر همواره با یک نگرش «مناسب» ذهنی همراه باشد، بسیار صاف و هموارتر خواهد بود. «من فکر می‌کنم که می‌توانم» همیشه «من نمی‌توانم» را شکست می‌دهد. داشتن دیدگاه «من می‌توانم» در زندگی به شما جهت رسیدن به اهداف‌تان در کوتاه‌ترین زمان ممکن کمک می‌کند و باعث می‌شود که دوستان و شرکای تجاری مادام‌العمری را در طول مسیر پیدا نمایید. همه از بودن در کنار فردی که خلاق و راه‌حل‌یاب است و همواره خوبی‌های هر چیز را می‌بیند - نه بدی‌های آن را - لذت می‌برند. در این جا به چند نکته مهم درباره نگرش اشاره می‌شود که باید همواره مدنظر قرار گیرند:

لازم است که شما نگرش مناسبی نسبت به اقوام، دوستان و همکاران خود داشته باشید. برخورداری از نگرش پذیرش، بخشش، عشق، مهربانی، احترام و توجه، در هر رابطه‌ای و از جمله در روابط بین اعضای



## درهای آسمان

خانواده، دوستان و همکاران لازم است. شما باید یک نگرش باز روشنفکرانه و پذیرا نسبت به رشد و بلوغ شخصی و شخصیتی خود داشته باشید. جهان دائماً در حال تغییر است و آن گونه که گفته می‌شود: «تغییر اجتناب‌ناپذیر است.» تا زمانی که به همراه آن تغییر حرکت نکنید و دگرگون نشوید، در بهترین حالت محکوم به یک زندگی متوسط هستید. اگر پا به پای دانشی که به همراه فناوری‌های جدید - مانند بررسی روند بازار و اکتشافات مرتبط با بهبود سلامت و تندرستی - ارائه می‌شود حرکت نکنید یا بسیار عقب خواهید ماند یا تنها در بهترین حالت صرفاً بخشی از پیشرفتی را که در پتانسیل شما وجود دارد، تجربه خواهید کرد. برخورداری از اشتیاق جهت آشنایی با این تغییرات و داشتن ذهنی باز و روشن نسبت به آنان، موفقیت مستمر شما را در ادامه زندگی تضمین می‌کنند. (برخی از افراد آن قدر کوتاه‌فکر و تنگ نظر هستند که می‌توانند از سوراخ کلید هم زمان با دو چشم خود نگاه کنند. برخی هم آن قدر شکاک و بدبین هستند که هنوز فکر می‌کنند شاید نیروی جاذبه اصلاً نقشی نداشته و دشمنان نیوتون سبب را بر سر او کوبیده‌اند.) شما باید نگرشی مثبت، محتاطانه و واقعی نسبت به توانایی‌ها و خودتان داشته باشید. شناخت قابلیت‌ها و واقع‌بین بودن نسبت به پیشامدهای محتمل، از نقاط آغازین موفقیت است. برای نمونه، اگر در ریاضیات ضعیف باشید، یا چندین بار در آن مردود شده باشید، احتمال آن که بتوانید به یک دانشمند طراح راکت تبدیل شوید، بسیار اندک است. لذا چنانچه بخواهید در دانشکده حضور پیدا کرده و طی چند سال تمامی واحدهای درسی مرتبط با طراحی راکت را بگذرانید و درس ریاضیات را تا آخرین ترم به تعویق بیندازید، در حال برنامه‌ریزی برای شکست هستید. زیرا اولاً ممکن است نتوانید در سایر درس‌ها به دلیل ضعف در تحلیل‌های ریاضی به درجه مهارت برسید و از طرفی ممکن است هرگز نتوانید در ترم آخر درس ریاضیات را با موفقیت طی کنید. بدین ترتیب احتمالاً حتی اگر موفق به اتمام دوره تحصیلی خود نیز بشوید، به یک دانشمند طراح راکت تبدیل نخواهید شد. انتظارات غیرواقعی در حقیقت محل کشت افسردگی هستند. اگر در طول سه سال گذشته ده کیلوگرم اضافه وزن داشته‌اید، باور کردن این که می‌توانید تمام این ده کیلوگرم را طی سه یا چهار هفته جبران نمایید، در واقع به معنی قرار گرفتن در سراشیبی افسردگی است؛ زیرا این هده کاملاً غیر واقع بینانه است. به هر حال شما باید بسیار بیشتر از آنچه که منفی هستید، مثبت باشید. شما می‌توانید درجه موفقیت خود را با تقلیل اهداف خود به سادگی کاهش دهید. اگر به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که در هر ماه بتوانید نیم کیلوگرم کاهش وزن داشته باشید، این گام کوچک به تدریج باعث می‌شود که شما امید، علاقه و اشتیاق خود را از دست بدهید. این یکی از دلایلی است که مرا به این باور می‌رساند که مشاورین و مربیان نقش بسیار مهمی در کارکرد موثر فرمول موفقیت خواهند داشت. موفق‌ترین و محبوب‌ترین برنامه‌های کاهش وزن

## درهای آسمان

آنانی هستند که علاوه بر رژیم‌های غذایی و ورزش، از کمک مربیان و مشاوران نیز بهره می‌گیرند. همه افراد برای تعیین اهداف واقع بینانه - به ویژه در زمینه موضوعاتی که قبلاً در آنان با شکست‌ها و ناکامی‌هایی مواجه شده‌اند - به کمک نیاز دارند. سپس نیازمند تشویق مداوم و انگیزه کافی تا زمان نیل به آن اهداف هستند. شما باید یک نگرش محسوس و معقول نسبت به مثبت اندیشی داشته باشید. من از شنیدن این که فردی بگوید «نگرش همه چیز است» یا «شما می‌توانید هر کاری را به وسیله مثبت اندیشی انجام دهید» به شدت متعجب شده و گاهی ناامید می‌شوم. تحلیل‌های دقیق شما را مجاب می‌کنند که به سادگی دریابید این ایده واقعیت ندارد. برای مثال، یک قهرمان وزنه‌برداری را در نظر بگیرید که حتماً انسانی مثبت اندیش، سرزنده، خوش‌بین، مشتاق و به شدت بانگیزه است اما اگر بخواهد که تنها با اتکا به این دارایی‌ها و با توجه به وزن بیش از یک صد و سی کیلوگرمی خود تغییر حرفه داده و به یک سوارکار حرفه‌ای تبدیل شود، احتمالاً چندان موفق نخواهد بود و احتمالاً همواره فقط تلاش خواهد کرد تا بتواند اسب را به سمت خط پایان مسابقه حرکت دهد. دلیل دیگری که توصیه می‌کند شما یک رویکرد محتاطانه، و گاهی قابل تردید، داشته باشید آن است که خوش‌بینی کورکورانه می‌تواند شما را قربانی خود کند. برخی از مردم مفهوم «مثبت بودن» را اشتباه درک کرده و تلاش می‌کنند از آن در مواردی که تناسبی ندارد استفاده نمایند. برای مثال اگر اتومبیل شما خراب شود، رویکرد مثبت داشتن به این معنی نیست که فرض کنید هر کسی که توقف کرد، حتماً نیت خیری دارد و می‌خواهد به شما کمک کند و به شما آسیبی نخواهد رساند. بلکه در اوضاع و احوال کنونی، این تصور کمی بی‌باکانه و غیرمحتاطانه است و اصلاً تناسبی با مثبت اندیشی ندارد. باور کردن هر چیزی که هر کسی می‌گوید و تصور آن که تمامی افراد دارای انگیزه صادقانه‌ای هستند، چیزی جز یک ساده لوحی نامعقول و احمقانه نیست. متأسفانه، شیادانی در جهان کنونی ما وجود دارند که طعمه‌های خود را از بین افرادی انتخاب می‌کنند که دارای نگرش باز، مثبت و گرم هستند؛ زیرا افراد محتاط را طعمه‌های سخت‌تر و دور از دسترس‌تری می‌دانند. لازم است که بدانید تنها کاری که یک نگرش «مناسب» - مثبت اندیشی توأم با واقع‌بینی - حقیقتاً انجام می‌دهد آن است که به شما اجازه می‌دهد تا از توانایی‌های شخصی خود استفاده نمایید. این توانمندی‌ها و توانایی‌ها بسیار شفت‌انگیز هستند. هنگامی که شما داشته‌های خود را به خوبی شناسایی کرده، توسعه داده و از آنان استفاده می‌نمایید، مثبت اندیشی به شدت موثر واقع می‌شود.

نگرش شما بسیار مهم است زیرا شما را قادر می‌سازد تا به چیزهای شگفت‌انگیزی دست یابید. اما باید توجه داشته باشید که صرف‌نظر از نوع نگرش‌تان، شما بدون در اختیار داشتن مهارت‌های مناسب برای انجام کارهایی که می‌توانید انجام دهید، با محدودیت‌هایی مواجه خواهید بود. یک فروشنده مشتاق با

داشتن یک نگرش مناسب می‌تواند به درجاتی از موفقیت در زمینه فروش یک محصول خوب دست پیدا کند اما این شخص بدون آشنایی با محصول، ویژگی‌ها و مشخصات آن و طی دوره‌های آموزشی مرتبط با فروش آن محصول و یا شناخت افرادی که قرار است به مثابه مشتری با آنان معامله کند، نمی‌تواند از تمام پتانسیل خود به خوبی استفاده نماید. فروشندگان باید مهارت‌های مردمی خوبی داشته و قادر باشند تا به پرسش‌های مشتریان بالقوه پاسخ دهند. بدون این مهارت‌ها، آنان بخش عمده‌ای از حجم فروشی را که می‌توانند داشته باشند از دست خواهند داد. اگر فروشندگان بدانند که مشتری بالقوه آنان پول کافی برای خرید محصول را دارد و این محصول نیاز مشخصی از آنان را برآورده می‌سازد؛ اما به این دلیل که فرصت فروش را از دست بدهند که توانایی پاسخ به پرسش‌های مشتریان بالقوه را ندارند، آن‌گاه ناکامی‌ها، دلسردی‌ها و کمبود واضح درآمدی که حاصل می‌شود، سرانجام می‌تواند آن فروشنده را از دنیای تجارت خارج نماید. به همین ترتیب، بسیاری از افراد بسیار پرشور و اشتیاق، به شدت با انگیزه و سرحال، هیچ اطلاعی از نحوه کارکرد تجهیزات مدرن امروزی ندارند. عده‌ای دیگر نیز با نحوه رفتار و تعامل موثر با مردم جهت تغییر دنیا آشنا نیستند. در نتیجه در بهترین حالت تنها به موفقیت محدودی می‌رسند. خلاصه آن که اگر مهارت‌هایی به نگرش مناسب شما ضمیمه نگردند، سقف موفقیت شما از پیش تعیین شده و بسیار محدود خواهد بود. به خاطر داشته باشید که انگیزه همواره مقدم بر تحصیلات است. فردی با نگرش و مهارت مناسب می‌تواند بسیار موفق‌تر از هر زمان دیگری در گذشته باشد؛ زیرا رقابت برای مشاغل پردرآمد و مستلزم مهارت، رو به افول است.

● گاهی خندیدن، جلب احترام افراد باهوش و توجه کودکان، جلب حس ستایش و قدردانی اجتماع، تحمل خیانت دوستان ناباب، نخستین زیبایی، یافتن بهترین خصوصیات افراد، دنیا را بهتر دیدن، دیدن بخشی از باغ یا وفق دادن خود با شرایط اجتماع، دانستن حتی این که یک زندگی آسوده در جریان است، به جهت این که یک موجود زنده‌اید، همه یعنی موفقیت. (رالف والدو امرسون)

قدرت کلمه خاصی است. واکنش مردم نسبت به این کلمه متفاوت است. برای بعضی از آن‌ها قدرت معنای منفی دارد. بعضی‌ها به شدت آن را طلب می‌کنند و عده‌ای دیگر عقیده دارند قدرت موجبات فساد را فراهم می‌کند و شخص قدرتمند همانند فردی رشوه‌خوار و گناهکار است. شما چقدر خواهان قدرت هستید؟ فکر می‌کنید چه مقدار قدرت برای رسیدن به آنچه می‌خواهید بدان دست یابید و برای پیشرفت کردنتان لازم است؟ قدرت برای شما چه مفهومی دارد؟ من قدرت را بر مبنای افراد پیروز نمی‌سنجم. آن را چیزی تحمل شده نمی‌دانم و معتقدم شما هم نباید از این دید بدان بنگرید. چنین قدرتی تداوم چندانی ندارد. اما باید بدانید قدرت امری دائمی و پایدار در دنیا است. شما به احساسات

## درهای آسمان

خویش شکل می‌دهید و یا کس دیگری آن را برایتان انجام می‌دهد. به عقیده من قدرت نهایی توانایی ایجاد نتایجی است که انتظارش را دارید و همراه با آن ارزش آفرینی برای دیگران. قدرت، توانایی تغییر دادن زندگی، شکل بخشیدن به ادراک و به کارگیری هر چیز به نفع خود و نه بر علیه خود است. قدرت واقعی همان مشارکت است، چیزی نیست که تحمیل شده باشد. توانایی است که قادر به تعریف نیازهای بشر و برآورده ساختن آن‌ها است. هم نیازهای خود و هم نیازهای مردمی که نگران‌شان هستید. قدرت توانایی اداره قلمرو شخصی خود است، که با افکار و رفتار خودتان می‌توانید نتایجی را که خواهانش هستید به وجود آورید.

سومین جزء از فرمول موفقیت، تعهد به فلسفه «قانون طلایی» است که من آن را این گونه بیان می‌کنم: «شما می‌توانید در زندگی به تمامی خواسته‌های خود برسید، مشروط بر آن که به اندازه کافی به دیگران کمک کنید تا به خواسته‌هایشان برسند.»

من در طول سال‌ها متوجه شده‌ام که تمامی مردم صرف‌نظر از جایی که در آن زندگی می‌کنند و کاری که انجام می‌دهند، خواهان هشت چیز در زندگی خود هستند: شاد بودن، سالم و تندرست بودن، حداقل تا اندازه ای در رفاه مالی بودن، امنیت داشتن، داشتن دوست و رفیق، دارا بودن آسایش خاطر، داشتن ارتباط خوب خانوادگی و داشتن امید.

اگر شما نگرش و مهارت‌های مناسبی داشته باشید و به فلسفه قانون طلایی نیز پایبند باشید اما برنامه‌ای برای زندگی خود نداشته باشید، سرانجام به «اکثریت سرگردان» - در مقابل «اقلیت هدف‌دار» که با برنامه کار می‌کنند - تبدیل خواهید شد. شما باید یک برنامه عملیاتی جهت‌دار و مشخص در اختیار داشته باشید تا بتوانید از نگرش‌ها، توانایی‌ها، آموزش‌ها و فلسفه خود به طور کامل استفاده نمایید. هیچ‌کس حاضر نیست حتی آکواریومی را بدون طرح و نقشه بسازد و یا بدون داشتن برنامه - حتی اگر این برنامه در یک جمله خلاصه شود: «ما قصد داریم که با اتومبیل خود به شهر الف برویم» - به مسافرت برود. اما هنوز اغلب مردم یاد نگرفته‌اند که چگونه برای اقدامات مختلف در جنبه‌های گوناگون زندگی خود برنامه‌ریزی کنند. در نتیجه، بسیاری از افراد سال‌های متعددی از عمر خود را در حرفه‌ها و مشاغلی صرف می‌کنند که دیگران به آن‌ها پیشنهاد کرده‌اند، دیگران مشغول انجام آنان هستند، انجام آنان آسان است، به راحتی در دسترس قرار دارند و یا حتی شاید به دلیل این که «کار دیگری نداشته‌اند» مجبور به انتخاب آنان شده‌اند.

یک مثال معروف و شناخته شده از فلسفه قانون طلایی: یک نمونه مشهور از نحوه کارکرد رویکرد «رسیدن به خواسته‌های خود از طریق کمک به دیگران جهت رسیدن به خواسته‌هایشان» نتایجی است

## درهای آسمان

که یکی از خودروسازان اصلی با ارائه طرح جدید خود به آن دست یافت. طرح جدید مستلزم ایجاد کارخانجات جدید و اعمال تغییراتی در کارنجات فعلی بود. قبل از انجام این تغییرات، مدیریت از کارمندان خود - که سازندگان اصلی خودرو بودند - پرسید که آیا ایده‌ای برای کارا تر و بهتر کردن خطوط تولید و مونتاژ در ذهن دارند یا خیر. کارگران ایده‌های بسیار شگفت‌انگیزی داشتند. به هر حال کارگرانی که در خط تولید یا مونتاژ از آپارها و ابزارآلات استفاده می‌کنند، نسبت به مهندسینی که آنان را طراحی کرده‌اند آگاهی بیشتری از نحوه و شیوه کارکرد و به کارگیری آنان دارند. اول، کارمندان توضیح دادند هنگامی که مجبور می‌شوند برای کار به زیر خودرو و داخل چاله تعمیر بروند، هنگام راه رفتن بر روی پله‌ها بعضاً سر می‌خورند و به زمین می‌افتند و صدمه می‌بینند. پس چرا خط مونتاژ را در ارتفاع قرار ندهیم تا بتوانیم به راحتی در زیر خودروها راه برویم؟ دوم، آنان پیشنهاد کردند که خط تولید در ارتفاعی قرار داده شود که نیاز نباشد آنان برای کار کردن بر روی خودرو، خم شده و به صورت نامناسبی بر روی آن قرار بگیرند، زیرا این کار باعث وارد آمدن فشار بیش از حد به زانوها و مهره‌های کمر آنان می‌شود. نتایج واقعاً چشمگیر و فوق العاده بود. هزینه‌های پزشکی به شدت کاهش یافته و بهره‌وری افزایش یافت. با کارگران به صورت مناسبی برخورد شد و آنان در متن امور قرار گرفتند، حرف‌ها و نظرات آنان شنیده شد و از پیشنهادات آنان استفاده شد. مدیریت و سهامداران از نتایج حاصل به شدت شادمان و خرسند شدند. این نتایج از آن جهت حاصل شد که مدیریت چیزهایی را به کارگران داد که نه تنها خواستار آن بودند؛ بلکه به شدت به آن نیاز داشتند. توجه به نیازهای کارگران و کارمندان و تلاش در جهت مرتفع ساختن آنان، هزینه‌زایی یا اتلاف وقت نیست بلکه مسئولیت‌پذیری مدیریت و خلق یک رابطه برنده - برنده است.

تحقیقاتی که توسط دیوید جنسن در دانشگاه UCLA انجام شده است نشان می‌دهد افرادی که دارای برنامه هدف‌گذاری شده‌ای هستند، بیش از دو برابر دیگران درآمد کسب می‌کنند. به علاوه آنان سالم‌تر و شادتر هستند و با اعضای خانواده خود رفتار بهتری دارند. من (نه براساس تحقیقات علمی بلکه بر اساس مشاهدات خودم در طول سال‌های زندگی) به شدت معتقدم که آنان دوستان بیشتری نیز دارند و از آسایش خاطر، امنیت و امید بیشتری نسبت به آینده خود برخوردارند. این عوامل، عمر طولانی‌تر و بالارزش‌تری نیز برای افراد به همراه خواهد داشت. من هرگز انسان افسرده‌ای را ندیده‌ام که دارای اهداف مشخصی در بلندمدت بوده و برنامه‌ای برای رسیدن به آنان داشته باشد.

داستان مستخدم یکی از بیمارستان‌های تگزاس می‌تواند یک مثال کلاسیک برای نشان دادن نتایج حاصل از آموزش مهارت هدف‌گذاری به افراد و تمایل شدید قلبی آنان به تحقق اهدافشان باشد. او بیست و یک سال در این بیمارستان به کار اشتغال داشت و هرگز مالک هیچ خانه‌ای نشده بود. شاید او

## درهای آسمان

هرگز ایده صاحب‌خانه بودن را نیز در سر خود نمی‌پرورانید زیرا فکر می‌کرد که با حقوق اندک خود هرگز نخواهد توانست یک خانه بخرد. اما به هر حال، پس از اجرای برنامه آموزشی من تحت عنوان «راهبردهای موفقیت» در بیمارستان آنان، او آموخت که چگونه هدف‌گذاری نماید. درآمد او افزایش نیافت اما توانست خانه‌ای را خریداری کند. پرسش من از شما این است: از آن جایی که بیمارستان به وی آموخت که چگونه برای زندگی خود هدف‌گذاری کند، آیا فکر می‌کنید او کارمند شادتر، وفادارتر و بهره‌ورتری برای بیمارستان نخواهد بود؟ پاسخ شما به این پرسش، واضح و روشن است. این طور نیست؟

در انتظار مقصدی باشید که می‌خواهید به آن برسید. شما باید برای نیل به هر هدفی برنامه‌ریزی کرده و آمادگی داشته باشید. آن‌گاه دلیل معقولی در اختیار خواهید داشت که منتظر وقوع آن باشید. انتظارات، نقش مهمی در رسیدن به موفقیت در تمامی زمینه‌ها ایفا می‌کنند. نتایج یکی از نظرسنجی‌هایی که اخیراً مطالعه کرده‌ام نشان می‌دهد که داشتن ارتباطات خوب با افراد مورد علاقه، فکر پایداری است که تقریباً در ذهن دو سوم از مردم وجود دارد. چند سال قبل، نتایج یک مطالعه علمی نشان داده که تقریباً صد در صد مردم احساس می‌کنند که مهم‌ترین نکته در زندگی آنان، ارتباط با اعضای خانواده‌شان است. اما هنگامی که از افرادی که مورد نظرسنجی قرار گرفته‌اند، پرسیده شد برای بهبود ارتباطات خود چه کاری انجام می‌دهند و چه برنامه‌ای دارند، آنان به صورت گنگ و با بی‌علاقگی پاسخ داده‌اند «خب م‌م ما به شدت پر مشغله هستیم» این پاسخ چندان معقول و قابل درک به نظر نمی‌رسد؛ اما متأسفانه به خوبی بیانگر واقعیت «اکثریت سرگردان» جامعه است. هم‌چنین این واقعیت نشان می‌دهد از آن جایی که آنان برای داشتن ارتباطات بهتر برنامه ریزی نکرده‌اند و یا خود را برای ارتباطات بهتر آماده نکرده‌اند، در انتظار داشتن ارتباطات بهتری نیز نیستند. اگر بدانید که می‌خواهید به کجا بروید راحت‌تر به آن جا خواهید رسید.

ممکن است شما میلیون‌ها دلار ثروت داشته باشید اما افرادی که شما را می‌شناسند به هیچ عنوان شما را موفق به حساب نیاورند. دلیل آن ساده است: شما می‌توانید میلیون‌ها دلار درآمد کسب کنید، بدون آن که شخصیت داشته باشید. شخصیت، پنجمین و آخرین حلقه از فرمول موفقیت است. بدون شخصیت حتی بهترین نگرش‌ها، بالاترین مهارت‌ها، سخت‌ترین فلسفه‌ها و باارزش‌ترین اهداف نیز معنا پیدا نمی‌کنند. هیچ یک از چهار حلقه قبلی نیز به تنهایی چندان اهمیتی ندارد. قاچاقچیان مواد مخدر، فواحش و شیادان ممکن است به ثروت قابل توجهی رسیده باشند و بتوانند هر آنچه را که می‌توان با پول خرید به دست آورند. اما آنان واقعاً هرگز موفق شناخته نمی‌شوند؛ زیرا بدون شخصیت نمی‌توانند چیزهایی را که با پول نمی‌توان خرید، به دست آورند. متأسفانه، این موضوع در مورد برخی از تجار،

## درهای آسمان

سیاستمداران، وکلا، پزشکان، هنرپیشگان سینما و تلویزیون صادق است. افراد صادق، کار مناسب را انجام می‌دهند. اگر صادق باشید، دیگر هراسی نخواهید داشت؛ زیرا هیچ چیزی برای پنهان کردن ندارید. شما جهت انجام کار مناسب براساس یک دلیل مناسب، در زندگی شخصی، خانوادگی و حرفه‌ای خود، احساس ترس یا گناه نخواهید داشت. با برداشته شدن بار ترس و گناه از روی دوش‌تان سفر به دوردست‌ها آسان‌تر و سریع‌تر خواهد بود.

از آن جایی که بخش عمده‌ای از این کتاب به موضوع ارتباطات می‌پردازد، می‌توان فرمول کلی موفقیت را به صورت زیر جمع بندی نمود:

اگر (نگرش مناسب + مهارت‌های مشخص و ضروری + فلسفه مناسب + اهداف صحیح) بر پایه یک شخصیت مناسب قرار بگیرند، آن گاه شما قادر خواهید بود تا با اقوام، دوستان، همکاران و به طور کلی اعضای جامعه، رابطه جذاب و پیروزمندانه‌ای ایجاد نمایید.<sup>۱</sup>

### از هر کسی سخنی

همه شما افراد موفق و مشهوری را می‌شناسید و وقتی با این درخواست که «چند فرد موفق را نام ببرید» رو به رو می‌شوید، نام چند سیاستمدار، دانشمند، ورزشکار، تاجر و ... را بر زبان می‌آورید؛ چون این اشخاص را موفق و معروف می‌دانید. سخنان ارزشمندی از این افراد موفق و معروف به جا مانده است که قابل تأمل‌اند. به عنوان حسن ختام این فصل، بخشی از این سخنان را در این جا ذکر می‌کنیم.

آلبرت اینشتین (فیزیک‌دان نظری آلمانی):

- سوالی که گاهی مرا گیج می‌کند این است که آیا من دیوانه هستم یا دیگران؟
- همه دین‌ها، هنرها و علم‌ها شاخه‌های یک درخت‌اند.
- خشم فقط در آغوش احمق‌ها جا می‌گیرد.
- زیباترین تجربه‌ای که می‌توانیم داشته باشیم تجربه باطنی [عرفانی] است؛ این هیجانی بنیادین است که گهواره هنر راستین و علم راستین بر پایه آن می‌چرخد.
- قوانین ریاضیات در آن جایی که به واقعیت وابسته است، قطعی نیستند؛ آن‌گاه قطعی انگاشته می‌شوند که به واقعیت وابسته نشود.
- آموزش آن چیزی است که فرد پس از فراموشی آنچه در مدرسه آموخته، به یاد می‌آورد.

---

۱. از کتاب الفبای موفقیت؛ نوشته زیگ زیگلار

## درهای آسمان

- چه کم‌اند آنان که با چشمان خود می‌نگرند و با قلب‌های خود احساس می‌کنند.
- خدا به مشکلات ریاضیات ما اهمیت نمی‌دهد، او به طور علمی انتگرال می‌گیرد.
- من آن قدر هنرمند هستم که در خیالم آزادانه ترسیم کنم. خیال مهم‌تر از دانش است. دانش محدود است اما خیال همه دنیا را می‌گیرد.
- اگر  $A$  برابر با موفقیتی در زندگی باشد،  $A=X+Y+Z$  فرمولی می‌شود که  $X$  در آن کار است،  $Y$  پویایی و  $Z$  می‌شود دهانت را بستن!
- این دیگر چه معمایی است که هیچ کس مرا درک نمی‌کند ولی همگان مرا می‌پذیرند.
- باید شرم کنند کسانی که بدون کمترین تأمل و تفکر از پدیده‌های معجزه‌آسای علم و فن بهره می‌گیرند و سفیهانه از درک مضمون هوشمندانه آن عاجزند، همانند گاوی که از لذت نشخوار گیاهان برخوردار است ولی از علم گیاه‌شناسی خبری ندارد.
- نهایت فرومایگی است اگر رفتار آدمی منحصر به ترس از تنبیه یا امید به پاداش باشد.
- من نمی‌توانم فرضیه «بی‌اخلاقی انسان» را بپذیرم و من اخلاق را منحصرأ امری انسانی و متعلق به انسان می‌دانم که هیچ نوع قدرت مافوق انسانی در پشت آن وجود ندارد.
- در برابر یک قدرت متشکل و منظم، تنها یک قدرت متشکل و منظم دیگر تاب ایستادگی دارد. هرچند مایه تأسف است ولی من راه دیگری نمی‌بینم.
- درک صورت مسئله از حل آن مهم‌تر است، چون تشریح دقیق صورت مسئله، خود به خود راه‌حل آن را نشان می‌دهد.
- من همیشه علیه استیلای زور مبارزه کرده‌ام. متأسفانه فرضیه‌های من، انسانیت را به سلاح قدرت طلبی مجهز نموده که برای من عذاب وجدان به ارمغان آورده است.
- من هیچ‌گونه استعداد برجسته‌ای ندارم، فقط مشتاقانه کنجکاووم.
- تحقیقات علمی بر روی این پایه استوار است که همه اتفاقاتی که می‌افتند معین شده توسط قوانین طبیعت هستند و این در مورد اعمال مردم نیز صادق است. به همین دلیل است که یک محقق علمی به سختی می‌تواند تمایل به این عقیده داشته باشد که اتفاق‌ها را می‌توان با دعا خواندن تحت‌تأثیر قرار داد، مثلاً با آرزو کردن و تمنا کردن از یک موجود ماورای طبیعت بتوان به تغییری دست یافت. (نامه ۲۴ ژانویه، ۱۹۳۶ در جواب فیلیس رایت، یک کلاس ششمی، که در مورد دعا کردن دانشمندان پرسیده بود.



## درهای آسمان

- یکنوایی و تنهایی یک زندگی آرام، ذهن خلاق را تحریک می کند.
- اگر واقعیات با نظریات هماهنگی ندارند، واقعیات را تغییر بده.
- از همه افرادی که در زندگی ام دست رد به سینه ام زدند سپاسگزارم. به همان علت بود که کارهایم را خودم انجام دادم و الان در این جایگاه قرار دارم.
- اگر انسان ها در طول عمر خویش فعالیت مغزشان به اندازه یک میلیونیم معده شان بود، اکنون کره زمین تعریف دیگری داشت.
- سه قدرت بر جهان حکومت می کند: ترس، حرص، حماقت.
- مسائلی که به دلیل سطح فعلی تفکر ما به وجود می آیند، نمی توانند با همان سطح تفکر حل گردند.
- من با شهرت بیشتر و بیشتر احمق شدم؛ البته این یک پدیده نسبی است.
- دین بدون علم کور است و علم بدون دین لنگ است.
- خداوند برای اداره جهان تاس نمی ریزد.
- هر کس می تواند هر چیزی را بزرگ تر، پیچیده تر و خشن تر کند. برای حرکت در جهت عکس کمی نبوغ نیاز است.
- به کسی که حقیقت را در امور جزئی جدی نگیرد، نمی توان در امور بزرگ اعتماد کرد.
- توجه به انسان و سرنوشتش همواره باید انگیزه اصلی در تلاش های فنی باشد. هیچ گاه این را در رسم نمودارها و حل معادلات فراموش نکنید.
- اگر می دانستیم که چه کار می کنیم که به آن تحقیق نمی گفتیم!
- روشنفکران مشکلات را حل می کنند ولی نوابغ از بروز آن جلوگیری می کنند.
- به کاشتن بذر ادامه دهید چون هیچ گاه نمی دانید کدام یک رشد خواهد کرد (شاید همه آنها).
- منطق شما را از A به B می برد ولی تخیل شما را به همه جا می برد.
- غیرقابل درک ترین چیز در دنیا این است که {دنیا} قابل درک است.
- همه دانش چیزی بیش از پالایش افکار روزمره نیست.
- زندگی مثل دوچرخه سواری است، برای حفظ تعادل باید حرکت کرد.
- عاشق سفرم ولی از رسیدن متنفرم.
- بدترین چیز جوانی این است که من دیگر به آن تعلق ندارم!
- هیچ وقت چیزی را خوب نمی فهمی مگر این که بتوانی به مادر بزرگت توضیحش بدهی.

## درهای آسمان

چارلی چاپلین (بازیگر، فیلمنامه‌نویس، کارگردان و آهنگساز انگلیسی):

- فیلمسازان باید به این بیندیشند که فیلم‌هایشان در روز رستاخیز با حضور خودشان نمایش داده خواهد شد.
- (هیتلر و چارلی چاپلین تقریباً هم‌سن بودند، هیتلر فقط چهار روز از چارلی چاپلین کوچک‌تر بود): این سرنوشت ما دو تا بود که یکی دنیا را به خنده بیندازد و دیگری به گریه، و اگر سرنوشت می‌خواست کاملاً برعکس می‌شد.
- اگر روزی خیانت دیدی بدان قیمتت بالا است.
- از دشمن خود یک بار بترس و از دوست خود هزار بار.
- نقاش کامل آن است که از هیچ برای خود سوژه بسازد.
- خوشبختی فاصله این بدبختی تا بدبختی دیگر است.
- حتی تظاهر به شادی نیز برای دیگران شادی‌بخش است.
- ازدواج مثل به بازار رفتن است؛ تا پول و احتیاج و اراده نداری به بازار نرو.
- انسان اگر فقیر و گرسنه باشد بهتر از آن است که پست و بی‌عاطفه باشد.
- درخشان‌ترین تاجی که مردم بر سر می‌نهند در آتش کوره‌ها ساخته شده است.
- مردمان روی زمین استوار، بیشتر از بندبازان روی زمین ناستوار سقوط می‌کنند.
- شکست خوردن ناراحتی ندارد. آدم باید شجاع باشد تا بتواند از خودش یک احمق بسازد.
- اگر شاد بودی آهسته بخند تا غم بیدار نشود و اگر غمگین بودی آرام گریه کن تا شادی ناامید نشود.
- این یکی از تضادهای زندگی ما است که آدم همیشه کار اشتباه را در بهترین زمان ممکن انجام می‌دهد.
- وقتی زندگی صد دلیل برای گریه کردن به شما نشان می‌دهد، شما هزار دلیل برای خندیدن به آن نشان دهید.
- من دریافته‌ام که ایده‌های بزرگ هنگامی به ذهن راه می‌یابند که مصمم به داشتن چنین ایده‌هایی باشیم.
- یک روز بدون خنده روزی است که به هدر رفته است.
- اگر می‌خواهید دشمنان خود را تنبیه کنید به دوستان خود نیکی کنید.
- آموخته‌ام که فرصت‌ها هیچ‌گاه از بین نمی‌روند بلکه شخص دیگری فرصت از دست داده ما را تصاحب

## درهای آسمان

خواهد کرد.

جبران خلیل جبران (زاده بشری لبنان از نویسندگان لبنانی - آمریکایی):

- اغراق چون حقیقتی است که صبر خود را از دست داده است.
- ایمان و رویا در وجود شعرا نهفته است، زیرا روزنه ورود به ابدیت در دل آن‌ها پنهان شده.
- بگذار تا گذشته و حال را در آغوش خاطره، تنگ بفشاریم و آینده را در آغوش گرم اشتیاق.
- درختان شعری هستند که زمین بر پهنه آسمان می‌نویسد. ما آن‌ها را قطع می‌کنیم و از آن‌ها کاغذ می‌سازیم بلکه تهی بودن خود را بر آن ثبت کنیم.
- گل‌های بهاری رویای زمستان است.
- هر اندیشه‌ای که آن را نگفتم باید با عمل آن را بیان کنم.
- هنر گامی است که طبیعت به سوی ابدیت برمی‌دارد.
- کسی را که با او خندیدی فراموش می‌کنی ولی کسی را که با او گریستی از یاد نخواهی برد.
- آرزو نیمی از زندگی است اما بی تفاوتی نیمی از مرگ است.
- تلخ‌ترین اندوه‌های ما، یادآوری شادی‌های گذشته ما است.
- ارزش هر انسان به چیزی که به آن دست می‌یابد نیست بلکه به هدفی است که میل رسیدن به آن را دارد.
- جز شخص حصود کسی به افراد یاهو گو حسادت نمی‌کند.
- حق به دو شخص نیاز دارد: یکی که آن را ادا کند و دیگری که آن را بفهمد.
- بسیاری از آیین‌ها همانند شیشه پنجره‌ها است که از میان آن حقیقت را می‌بینیم ولی ما را از حقیقت جدا می‌سازد.
- همه سخنان ما تکه‌هایی هستند که از سفره اندیشه ما فرومی‌ریزند.
- سراینده بزرگ کسی است که سرود سکوت‌مان را سردهد.
- ماهاتما گاندی (رهبر سیاسی و مذهبی هند):
- این پرسش همیشه برایم وجود دارد که چگونه انسان‌ها می‌توانند با تحقیر دیگران احساس بزرگی کنند.
- به عقیده من عدم خشونت بینهایت پرارزش‌تر از خشونت است. بخشش به مراتب بیشتر از انتقام، نمایانگر قدرت است.

## درهای آسمان

- ما فقط به وسیله عشق می‌توانیم عقیده مخالفان خود را تغییر دهیم نه به وسیله تنفر. تنفر وحشیانه‌ترین شکل خشونت است و خشونت به شخصی که تنفر دارد آسیب می‌رساند نه فرد مورد تنفر.
- خشونت، پی‌آمد نابرابری و عدم خشونت، نتیجه مساوات است.
- ثروتمندان کم‌تر از فقرا از زندگی خود ناراضی نیستند. شخص فقیر دوست دارد میلیونر شود و فرد میلیونر می‌خواهد میلیاردر شود.
- نور هدایت خداوندی اکثراً زمانی می‌تابد که افق از همیشه تاریک‌تر باشد.
- انگیزه و هدف من تلافی کردن جنایت با خوبی است.
- هیچ مذهبی بالاتر از حقیقت و عدالت نیست.
- من هیچ گناهی را بالاتر از این نمی‌دانم که افراد بی‌گناه تحت نام خداوند، مورد ستم قرار بگیرند.
- پاکیزگی و پرهیزکاری در کنار هم هستند. با جسم یا روح آلوده نمی‌توان انتظار برکت خداوندی داشت. یک جسم پاکیزه نمی‌تواند در یک شهر کثیف زندگی کند.
- خیلی بهتر است که دعا را با قلب خود و بدون کلمات انجام دهیم تا با کلمات و بدون قلب.
- بسیار عادت بدی است که اندیشه‌های دیگران را بد و نادرست بدانیم و مال خودمان را نیک و درست، و باور داشته باشیم که هر کس عقیده و نظر ما را ندارد، دشمن است.
- من هوادار این عقیده خرافی نیستم که هر چه قدیمی است خوب است.
- شور و شوق کسی که به دینی تازه درمی‌آید بیش از کسی است که در آن دین به دنیا می‌آید.
- دعا و عبادت زندگی مرا نجات داده است، بدون آن‌ها از مدت‌ها پیش دیوانه شده بودم. من در تجارب زندگی عمومی و خصوصی خود، تلخ کامی‌های بسیار سخت داشته‌ام که مرا نومید می‌ساخت. اگر توانسته‌ام بر این نومیدی‌ها چیره شوم به خاطر دعا و عباداتم بوده است.
- هیچ چیز نمی‌تواند مانع شود که به همسایگان خویش در ماورای مرزهای خود نیز خدمت کنیم. این مرزها را هرگز خداوند به وجود نیاورده است.
- اگر این جهان نتواند روزی به شکل جهانی واحد درآید، هیچ میلی ندارم که در آن زندگی کنم.
- اگر ما نتوانیم به صورت مردان و زنان آزاد زندگی کنیم باید از مردن خویش شادمان باشیم.
- در امور مربوط به وجدان و اعتقاد، قانون اکثریت نمی‌تواند جایی داشته باشد.
- پیروزی آن نیست که هرگز زمین نخوری، آن است که بعد از هر زمین خوردنی برخیزی.

## درهای آسمان

توماس ادیسون (مخترع):

- بسیاری از شکست‌های انسان‌ها هنگامی روی می‌دهند که بدون این که متوجه باشند چقدر به کامیابی نزدیک شده‌اند تسلیم می‌شوند.
- نبوغ یک درصدش الهام است و نه درصدش عرق جبین.
- من درمی‌یابم که جهان به چه چیز نیاز دارد، سپس پیش می‌روم و آن را اختراع می‌کنم.
- ما یک میلیونم درصد هم درباره جهان نمی‌دانیم.
- آن کس که مالک نفس خود نیست آزاد نیست.
- آنان که از زندگی پیروز و کامیاب شده‌اند، اول از نظر فکر و روح پیروز و کامیاب بوده‌اند.
- برای جوانان سه توصیه دارم: کار، کار، کار.
- بصیرت بدون عمل وهم است.
- هیچ چیز واقعاً خراب نیست. حتی ساعتی که از کار افتاده است، دو بار در روز زمان را درست نشان می‌دهد.
- انسان‌ها مانند خطوط انگشتان هیچ کدام به هم شبیه نیستند.
- اگر هر یک از ما کارهایی را که قابلیت انجام آن را داریم انجام می‌دادیم جداً شگفت‌زده می‌شدیم.
- جیم کری (هنرپیشه و کمدین کانادایی - آمریکایی):
- اگر در حال زندگی نمی‌کنید یا به آینده که نامشخص است فکر می‌کنید و یا به گذشته دردآور و افسوس می‌خورید.
- تصور کنید می‌توانستید آنقدر خوشحال باشید که مرد قدرتمندی می‌تواند. مردم زیر خیابان‌ها تونل می‌کنند تا از شنیدن خنده شما فرار کنند و می‌گفتند، او! آن مرد خوشحال هنوز بیرون است.
- من مردم را دوست دارم آن‌ها سرگرم‌کننده هستند. من فقط ممکن است به اشیاء مختلف بیشتر از مردم بخندم.
- بروس لی (استاد هنرهای رزمی، بازیگر فیلم‌های رزمی چینی - آمریکایی بود):
- من از کسی نمی‌ترسم که هزار ضربه را یک بار تمرین کرده است. من از کسی می‌ترسم که یک ضربه را هزار بار تمرین کرده.
- ذهنت را تهی کن. بدون قالب و شکل باش؛ مانند آب. آب را در فنجان بریز، فنجان می‌شود. در قوری بریز، قوری می‌شود. آب می‌تواند جریان یابد و بخزد و بچکد و درهم‌بشکند.

## درهای آسمان

- برد و باخت را فراموش کن؛ و غرور و درد را. بگذار حریفت بدن تو را بتراشد. زیر ضرباتش در هم بشکن همان طور که زیر ضرباتت در هم می‌شکنی‌اش؛ و استخوان‌هایش را خرد کن در حالی که استخوان‌هایت خرد می‌شوند. نگران جان سالم به در بردن نباش.
- هر نوعی از دانش و شناخت رهنمونی است به سوی خودشناسی.
- «چه هست» بسیار مهم تر از این است که «چه باید باشد».
- چیزی که ما به دنبال آنیم ریشه‌ها هستند نه شاخه‌ها. ریشه همان دانش واقعی است و شاخه دانش سطحی. دانش واقعی احساس تن و تجلی شخصیت را می‌پروراند و دانش سطحی، وضعیت ماشینی را. دانش سطحی محدودیت‌ها را تحمیل کرده و خلاقیت را سرکوب می‌کند.
- بلز پاسکال (فیلسوف، فیزیکدان و ریاضی‌دان فرانسوی):
- هر چه اندیشه شما بزرگ باشد به همان اندازه بیشتر به اندیشه‌های دیگران احترام می‌گذارید. افراد معمولی تفاوتی بین انسان‌ها نمی‌بینند.
- مردم عموماً با دلایلی که خودشان کشف کرده‌اند بهتر متقاعد می‌شوند تا دلایلی که به ذهن دیگران رسیده.
- آیا می‌خواهید حرف‌های شما را باور کنند؟ از خود سخن نگوئید.
- ما دوست نداریم که دیگران ما را فریب دهند ولی از فریب دیگران هم عبرت نمی‌گیریم.
- اگر مردم می‌دانستند که دیگران پشت سرشان چه می‌گویند، به‌طور حتم چهار نفر دوست در دنیا باقی نمی‌ماند.
- سرچشمه همه فسادها بی‌کاری است؛ شیطان برای دست‌های بی‌کار، کار پیدا می‌کند.
- همه گرفتاری‌های انسان از این است که نمی‌تواند تنها در اتاقی بنشیند، آرام گیرد و سکوت کند.
- دل منطقی دارد که عقل از آن بی‌خبر است.
- انسان بدون تفکر تبدیل به یک تکه سنگ یا حیوان خواهد شد.
- تمامی شأن و عظمت انسان در اندیشه اوست.
- انسان چنان ضرورتی برای دیوانگی احساس می‌کند که تلاش دیوانه نبودن هم منجر به شکل دیگری از دیوانگی می‌گردد.
- متولد شدم و ندانستم برای چه؟ زندگی کردم و ندانستم چگونه زندگی کنم؟ اکنون می‌میرم و نمی‌دانم چرا!!

## درهای آسمان

آیزاک نیوتن (ریاضی‌دان، اخترشناس و فیزیکدان):

- اگر توانسته‌ام دورتر را بینم به خاطر ایستادن بر شانه گول‌ها بوده است.
- نمی‌دانم که جهان مرا چه می‌داند اما من خود را کودکی می‌بینم که در کنار ساحل سرگرم بازی است و گاه و بی‌گاه با یافتن سنگ‌ریزه‌ها و گوش‌ماهی‌های زیباتر از انتظار سر ذوق می‌آید؛ حال آن‌که اقیانوس وسیع حقیقت هم‌چنان کشف نشده پیش رویش گسترده است.
- ارسطو برای من عزیز است، افلاطون برایم عزیز است اما حقیقت از همه عزیزتر است.
- من مشهور نشدم مگر به واسطه کار و کوشش و اگر از عملی خسته می‌شدم، تفریح و رفع خستگی را در اشتغال به کار دیگری جست و جو می‌کردم.
- تا آن‌جا که ممکن است امروز کارت را خوب انجام بده، باشد که فردا هم قدمی رو به جلو برداری و کارت را بهتر انجام دهی.
- حتی حقیرترین موجودات نیز از نعمت‌های خداوند بی‌بهره نمی‌مانند.
- کسی که فکر نمی‌کند، به ندرت دم فرو می‌بندد.
- در حیرتم که وجود ناچیز خودم را در مقابل عظمت آفریدگان و این دنیای بزرگی که در آن زندگی می‌کنم به چه تشبیه کنم.
- آنچه می‌دانیم یک قطره است، آنچه نمی‌دانیم یک اقیانوس.
- تمام ذرات جهان دارای نیروی مرموزی به نام جاذبه هستند که باعث جذب آن‌ها به یکدیگر می‌شود و به طور معمول ذرات هر توده مجذوب توده دیگری است.
- هنری‌فورد (بنیان‌گذار کارخانه خودروسازی فورد و اولین کسی بود که برای تولید خودروی ارزان قیمت، خط تولید صنعتی را به کار گرفت):
- چه فکر کنید می‌توانید و چه فکر کنید نمی‌توانید در هر دو صورت حق با شما است.
- هر که از آموختن بازماند پیر است؛ چه در بیست سالگی چه هشتاد سالگی. هر که به آموختن پردازد جوان می‌ماند. بزرگ‌ترین چیز در زندگی این است که ذهن خود را جوان نگه دارید.
- اگر پول، امید تو برای استقلال [بی‌نیازی از دیگران] است، هرگز نمی‌توانی استقلال داشته باشی. تنها پشتیبان راستین این است که آدمی در این دنیا اندوخته دانش، تجربه و توانایی داشته باشد.
- به جای ایرادگیری چاره‌اندیشی کنید.

## فصل دو : نقش ارتباطات

در این فصل:

- استراتژی
- ۶۶ نکته کاربردی برای ارتباط موثر (مناسب مدیران و کارآفرینان)
- درس‌هایی الهام‌بخش برای تغییر زندگی

انسان برای رسیدن به نتایج دلخواه باید یک سری اعمال خاصی را از نظر جسمی و روحی انجام دهد. یکی از جالب‌ترین موردی که به آن برمی‌خوریم این است که اگر آدمی، اعمال شخصی را دقیقاً تقلید کند، می‌تواند در مدت کوتاهی همان نتیجه را به دست آورد. برای این که در زندگی به نتیجه مطلوبی برسیم، باید نحوه تفکر و رفتارمان را سازمان دهیم، ما این سازماندهی را «استراتژی» می‌نامیم. به عبارت ساده، روش خاص در طرز استفاده از امکانات برای به دست آوردن نتایج خاص استراتژی نام دارد. برای همه چیز، در دنیا استراتژی وجود دارد زیرا برای به دست آوردن هر نتیجه در زندگی مجبوریم امکانات خود را به نحوی سازماندهی کنیم. برای مثال، برای خوشحال شدن یک استراتژی وجود دارد، زیرا باید تصاویر خاصی را در ذهن ترسیم کنیم و چیزهای خاصی به خود بگوییم و بدن مان را به طرز مخصوصی حرکت دهیم تا به این نتیجه برسیم.

تأثیر سازماندهی در شرایط و موقعیت زندگی انسان، بیشتر از تأثیر توانایی‌ها و مهارت‌های او است. اگر به زندگی افراد توجه کنید، مشاهده خواهید کرد که بسیاری از آنان در زندگی دارای امکاناتی بودند که به وسیله آن می‌توانستند زندگی دلخواهشان را به وجود آورند، اما برای سازماندهی این امکانات و بهره‌برداری از آن تاکتیک خاصی در اختیار نداشته‌اند.

استراتژی انواع مختلفی دارد، استراتژی خوشحالی، استراتژی افسردگی و ... اگر شخصی بخواهد افسرده باشد، باید چیزهایی را به نحو خاصی در ذهن خود مجسم کند و به طرز خاصی حرف بزند و بدن خود را به حرکت درآورد. تاکتیک‌های خاصی وجود دارد که موجب می‌شود انسان مورد توجه دیگران واقع شود و یا به تحرک و جنب و جوش درآید. استراتژی، ابزار بسیار نیرومندی است. زیرا به محض آن که آن را بشناسیم برای همیشه می‌توانیم از آن برای به دست آوردن هدف مورد نظرمان استفاده کنیم.



## درهای آسمان

اگر با شخص موفق‌تری رو به رو شوید و ببینید چه می‌کند و چگونه کاری را انجام می‌دهد و استراتژی او را تقلید کنید، همان نتیجه را به دست خواهید آورد.

فکر می‌کنم بهترین مثال برای استراتژی نحوه پختن کیک باشد. اگر روزی نزد شما بیایم و بگویم که مردی را می‌شناسم که خوشمزه‌ترین کیک‌های شکلاتی دنیا را می‌پزد و بیست و دو سال از عمرش را صرف کامل نمودن این کیک‌ها کرده‌است و سپس از شما سوال کنم که فکر می‌کنید بتوانید چنین کیکی را بپزید، چه خواهید گفت؟ چنانچه فکر می‌کنید بتوانید دستور پخت آن را به دست آورید به طور یقین موفق به طبخ آن خواهید شد. من معتقدم استراتژی و عوامل آن، شباهت زیادی به دستور طبخ دارد. برای تقلید از تهیه کیک، باید دستور پخت آن را بدانید، زیرا به وسیله آن چندین مورد برایتان روشن می‌شود.

مواد تشکیل دهنده کیک - اگر تمام مواردی را که برای طبخ نیاز دارید، در اختیار نداشته باشید قطعاً موفق به پختن آن نخواهید شد. به همین ترتیب، برای شناخت یک استراتژی انسان باید تمام عوامل تشکیل دهنده آن را تشخیص دهد. برای مثال برای این که بدانید چطور به تحرک و جنب و جوش درآید باید بدانید از چه عواملی استفاده کنید و چون عوامل و اجزای تشکیل دهنده تجربه انسان، حواس پنج‌گانه او است، باید حواسی را که در تحرک دخالت دارند بشناسید. پس از آن که مواد مورد نیاز تهیه کیک را شناختید، آیا می‌توانید آن را بپزید؟ البته، خیر. زی‌را دومین موردی که باید بدانید میزان استفاده از این مواد است. این میزان، در استراتژی انسان برابر است با آگاهی دقیق‌تری از تجسمات ذهنی و احساسات درونی فرد. مثلاً اگر میل دارید کسی را به جنب و جوش وادار کنید، باید خصوصیات دقیق تصاویر ذهنی مورد نیازی چون بزرگی و کوچکی، روشنی یا تیرگی، نزدیکی یا دوری او را مشخص کنید و خلاصه به طور بسیار دقیق بر میزان و حدود وضعیت او آگاه شوید. اگر مواد طبخ کیک را بدانید ولی سه برابر مقدار مورد نیاز آن را مورد استفاده قرار دهید، قطعاً همان کیک را به دست نخواهید آورد. استراتژی انسان هم شرایط مشابهی دارد. برای شناخت استراتژی یک شخص، باید چگونگی استفاده از حواس پنج‌گانه را بدانید و ابعاد و میزان تجسمات روحی او از قبیل بزرگی، روشنی، آنچه او با خود می‌گوید و آنچه می‌شنود و احساسات درونی و هم‌چنین ترتیب و توالی آن‌ها را تشخیص دهید. اگر به شما بگویم «سگ، استخوان را گاز گرفت» و سپس بگویم «استخوان، سگ را گاز گرفت» هیچ کلمه‌ای را اضافه یا کم نکرده‌ام، بلکه فقط ترتیب قرار گرفتن کلمات را تغییر داده‌ام همان‌طوری که ملاحظه می‌کنید، با تغییر ترتیب کلمات، معنی جمله به کلی تغییر می‌کند. بنابراین هنگام یافتن استراتژی یک شخص، ترتیب استفاده از اندام‌های حسی و تجسمات ذهنی او حائز اهمیت است. اگر شما نزد کسی که

آن کیک را تهیه کرده بروید و از او تقاضا کنید دستور طبخ آن را به شما بدهد اما او ادعا کند که دستورش را در اختیار ندارد بلکه عملاً می‌داند چه‌طور کیک را تهیه کند، چه خواهید کرد؟ در این حالت چند مرحله به کار شما افزوده می‌شود، زیرا هنگام تهیه کیک باید در کنارش باشید و اعمال او را زیر نظر بگیرید. برای مثال، وقتی او برای شروع کار، مستی از مواد را برمی‌دارد، قبل از آن که آن را در ظرفی بریزد از او بخواهید که دست ننگه دارد تا مقدارش را وزن کرده، یادداشت کنید. در این مرحله شما می‌دانید چه موادی و چه مقدار از آن را در ابتدا مورد استفاده قرار دهید و سپس اگر مقداری از مواد دیگر را برداشته تا در مخلوط کن بریزد، مجدداً باید او را متوقف کنید و مقدار آن را وزن کرده، یادداشت کنید و اگر این کار را به همین ترتیب ادامه دهید، در نهایت لیستی در دست خواهید داشت که نشان می‌دهد او چه کرده و به چه ترتیبی آن را انجام داده تا چنین کیک‌کی تهیه کرده است.

برای شناخت استراتژی انسان، باید بین او و تجربه‌اش ارتباط برقرار کنید و او را در حالتی قرار دهید که گویی در حال انجام دادن آن استراتژی است. مثلاً اگر می‌خواهید استراتژی یک فرد پرتحرک را بشناسید نزد او بروید و سوال کنید: «می‌توانی لحظاتی را در زندگی به خاطر آوری که سرشار از انرژی بوده‌ای و آن را برای من شرح دهی؟» اگر او با تردید گفت: «آری» معلوم است که با حالات و احساسات درونی خود در ارتباط نیست و برای پاسخ، نیاز به یادآوری و فکر کردن دارد. پس برای این که اطلاعات شما دقیق باشد او باید در شرایط اجرای کار قرار گیرد و تصاویر ذهنی خود را به یاد آورد تا آنچه دیده، شنیده و احساس کرده به زبان آورد. بنابراین برای این که استراتژی تحرک را بشناسید، باید از شخص بخواهید که در ضمیر خود به عقب برگردد و دقیقاً حالت و چگونگی آن را برایتان توصیف کند و شما هم کارهایی که او انجام داده، به ترتیب یادداشت کنید از او بپرسید که چه چیزی در ابتدا موجب چنین حالتی در او شده است. مثلاً چه چیزی شنیده، دیده و یا لمس کرده است؟ اگر ابتدا چیزی را دیده، از او بپرسید چه دیده است و به همین ترتیب او را پیوسته در این حالت ننگه دارید، سپس سوال کنید احساس و حالت بعدی او چگونه بوده است، آیا چیزی به خود گفته یا چیزی مجسم کرده، یا حالت خاصی داشته است که در درون خود این چنین احساس تحرک می‌کند. اگر گفت با خود چیزی گفته، فوراً بپرسید چه گفته است و به این ترتیب میزان و ترتیب تغییرات جسمانی و تصاویر ذهنی مربوط به او را یادداشت کنید. در این جا ذکر یک مطلب ضروری است. بیشتر استراتژی‌ها با یک محرک خارجی آغاز می‌شوند در نتیجه واکنشی را نیز در پی دارند. ما در یک دنیای «کنش و واکنش» زندگی می‌کنیم. بنابراین در مقابل هر محرک خارجی یک واکنش درونی وجود دارد. اکنون که می‌دانید چگونه و به چه ترتیبی عمل کرده است، وارد مرحله نهایی بشوید که آن به دست آوردن اطلاعات دقیق‌تر درباره تصاویر ذهنی اوست.

بعد از آن که او را در ارتباط با تصاویر ذهنی اش قرار دادید اگر چنانچه گفت چیزی توجهش را جلب کرده است باید ابعاد، روشنی یا تیرگی، طرز حرکت کردن و حالات دیگر را از او سوال کنید. ممکن است بگوید مثلاً بزرگی پروژه توجهش را جلب کرده است و در این حالت با خود چیزی گفته است، فوراً بپرسید با خود چه گفته و لحن صدایش در آن موقع چگونه بوده است و اگر بگوید: «محکم با خود گفتم که می‌توانم این کار را انجام دهم» از او بپرسید در این حالت چه حسی داشته است. احساس فشار یا کشش، و با این سوال نیرویی را که به جلو هدایتش کرده، بشناسید. پس از جمع‌آوری این اطلاعات تقریباً دست‌ورالعملی که موجب جنب و جوش این شخص شده است را در اختیار دارید و اگر همین مراحل را در مورد خودتان به کار برید، استراتژی خویش را برای ایجاد تحرک خواهید شناخت. اکنون که استراتژی جنب و جوش این شخص را شناختید می‌توانید او را به تحرک وادار کنید. اما اگر به جای نشان دادن چیزی، با گفتن و توصیف آن بخواهید او را به حرکت درآورد نتیجه زیادی عایدتان نخواهد شد. همان‌طوری که یک قفل رمزدار با عدد و ترتیب خاصی گشوده می‌شود، تحرک و جنب و جوش، در این شخص با یک ترکیب و ترتیب خاصی به وجود می‌آید. اگر به دستگاه کامپیوتر کد صحیح بدهید ولی آن را نامرتب تایپ کنید، نتیجه نخواهید گرفت. اغلب ما در زندگی، چنین اشتباهی را مرتکب می‌شویم، زیرا سعی می‌کنیم با استفاده از استراتژی خود دیگران را به حرکت درآوریم، در صورتی که در ارتباط با هر کس، استراتژی خاص خودش را باید مورد استفاده قرار داد، تا تصاویر ذهنی مناسب در نظرش مجسم شده، واکنش مناسبی از خود نشان دهد. بنابراین، در مثالی که ذکر شد، برای برانگیختن آن شخص، ابتدا باید چیزی را به او نشان دهید و روی بزرگی آن طرح تأکید کنید و بخواهید که با خود بگوید چنین کاری را می‌تواند انجام دهد. با این کار، بلافاصله او را به تحرک و جنب و جوش وادار کنید.

### ۶۶ نکته کاربردی برای ارتباط موثر (مناسب مدیران و کارآفرینان)

از میان این نکات هر کدام را که واقعاً به‌نظرتان برای شخص شما مفیدند انتخاب کرده و به کار بگیرید. برخی از این نکته‌ها برای مدیران مناسب‌اند؛ لذا اگر مدیر یک شرکت یا اداره نیستید می‌توانید از آن‌ها صرف‌نظر کنید.

۱. به این نکته توجه داشته باشید که کسانی که خوب ارتباط برقرار می‌کنند معمولاً مدیران خیلی بهتری می‌شوند.

۲. هنگام تلاش برای غلبه بر موانع طرف مقابل، لحن انتقادی نداشته باشید.

۳. رسانه خود را به دقت با پیام مورد نظر هماهنگ کنید.

## درهای آسمان

۴. هر جا که ممکن است از تصاویر برای برقراری ارتباط استفاده کنید.
۵. هنگام ایستادن در کنار دیگران یک فاصله شخصی یک متری را با وی رعایت کنید.
۶. اگر دلشوره و نگرانی دارید، یک نفس آهسته و عمیق بکشید تا آرام شوید.
۷. اگر نمی دانید در خارج از کشور چگونه باید رفتار کنید از افراد محلی راهنمایی بگیرید.
۸. افراد را به بهبود رفتارها تشویق کنید.
۹. مراقب باشید چهره شما ناخواسته حالت خصمانه نداشته باشد.
۱۰. یک سری اشارات را جلوی آینه با خود تمرین کنید و ببینید کدام یک از آنها برای شما طبیعی تر به نظر می رسند.
۱۱. اگر سؤال خود را درست مطرح کنید، جواب درست خواهید گرفت.
۱۲. اگر فردی موقع صحبت اعتماد به نفس ندارد، سکوت کنید تا به صحبت کردن تشویق شود.
۱۳. ببینید چه می گوید، نبینید که می گوید.
۱۴. با فکر باز با صحبت های افراد برخورد کنید.
۱۵. برای جلوگیری از هر گونه سوء تفاهم هر چه سریع تر قول های داده شده را مکتوب کنید.
۱۶. اگر می خواهید پاسخ مشخص بشنوید، سوال خود را مشخص مطرح کنید.
۱۷. از سؤالات باز پاسخ استفاده کنید. این قبیل سؤالات نه تنها بینش خوبی نسبت به شخصیت طرف مقابل به شما می دهند، بلکه او را به پاسخ دادن تشویق می کنند.
۱۸. قبل از شروع جلسه فهرستی از سؤالات مورد نظر تهیه کنید.
۱۹. زمانی که می خواهید درباره سؤال بعدی خود فکر کنید از مکث کردن واهمه نداشته باشید.
۲۰. برای ایجاد محیطی گرم و دوستانه تا آن جا که ممکن است با تن صدای طبیعی و عادی صحبت کنید.
۲۱. برای تقویت حافظه از تداعی معانی به ویژه تداعی های جالب استفاده کنید.
۲۲. هنگام مطالعه شرایط فیزیکی (از قبیل نور، دما، و غیره) باید کاملاً مناسب باشند.
۲۳. یادداشت های خود را زمانی که هنوز مطالب ثبت شده در ذهنتان تازه است مرور کنید.
۲۴. ابتدا متون داخل کتاب را علامت گذاری، و سپس یادداشت برداری کنید.
۲۵. نقشه ذهنی را با استفاده از رنگ و تصویر به یک اثر هنری زیبا تبدیل کنید!
۲۶. نکات کلیدی را با قلم شبرنگ مشخص کنید.
۲۷. همیشه هنگام سلام یا خداحافظی از جای خود بلند شوید. در این مواقع در جای خود نشستن به

## درهای آسمان

نوعی بی ادبی محسوب میشود.

۲۸. زمانی که بازخورد مثبت می‌دهید، دلایل تعریف و تمجید خود را بیان کنید.
۲۹. بگذارید کارکنان از تلاش شما برای انتقال اطلاعات باخبر باشند.
۳۰. اگر در مورد انتقال دادن یا ندادن اطلاعات دریافتی به دیگران بر سر دو راهی ماندید، بهتر است گزینه اول را انتخاب کنید.
۳۱. وقت خود را با کسانی که نمی‌خواهند منظور شما را بفهمند تلف نکنید.
۳۲. روی میز کار خود یک ساعت بگذارید تا بدانید چه مدت از وقت خود را صرف صحبت با تلفن می‌کنید.
۳۳. برای افزایش اثربخشی از سرویس‌های ویژه از قبیل «انتظار پشت خط» استفاده کنید.
۳۴. وقتی به کسی قول می‌دهید بعداً با او تماس می‌گیرید، حتماً این کار را انجام دهید.
۳۵. وقتی برای کسی پیغام تلفنی می‌گذارید حتماً در انتها نام و شماره تماس خود را مجدداً تکرار کنید.
۳۶. پیغام ضبط شده بر روی دستگاه منشی تلفنی را بنا به ضرورت عوض کنید.
۳۷. از توصیه متخصصان برای بهره‌برداری بهینه از تکنولوژی اطلاعات *IT* استفاده کنید.
۳۸. شیوه‌های جدید بهره‌برداری از اینترنت را آزمایش کنید.
۳۹. از ویژگی «پاسخ» e-mail برای تسریع در پاسخ‌گویی به پیام‌ها استفاده کنید.
۴۰. هنگام نوشتن نامه یا گزارش خواننده را پیش روی خود تصور کنید.
۴۱. نوشتن پاسخ‌های عادی و روزمره را به عهده یکی از دستیاران خود بگذارید.
۴۲. از لغات پیچیده، غیر مصطلح، یا مبهم استفاده نکنید. به کار بردن این قبیل لغات درک منظور را برای خواننده دشوار می‌کند.
۴۳. قبل از نوشتن نامه فکر خود را نظم بدهید و در صورت لزوم یادداشت بنویسید.
۴۴. دادن آزادی عمل بیش از حد بهتر از گرفتن بیش از حد آن است.
۴۵. از توجیه بیش از اندازه کارکنان اجتناب کنید تا آن‌ها فرصت استفاده از ابتکار عمل خود را نداشته باشند.
۴۶. اگر احساس کردید که نحوه توجیه پروژه مؤثر نبوده است، بلافاصله یک جلسه توجیهی دیگر ترتیب دهید.
۴۷. از کلیه مدعوین بخواهید با آمادگی کامل در جلسه حاضر شوند.

## درهای آسمان

۴۸. به خاطر داشته باشید که «جلسه خوب» جلسه ای است که نتایجی را در بر داشته است.
۴۹. به صحبت کارمندان خود گوش دهید. از طریق مربیگری یا مشاوره می توان به راه حل های مناسبی برای رفع نارضایتی دست یافت.
۵۰. نسبت به مشکلات کارمندان خود هشیار باشید. این مشکلات بر عملکرد آنها تأثیر گذار خواهند بود.
۵۱. کلیه اوراق مربوطه را قبل از شروع جلسه توزیع کنید.
۵۲. اگر جلسه ای عمدتاً برای تصمیم گیری تشکیل شده است، سعی کنید حتماً به اتخاذ تصمیم منتهی شود.
۵۳. اگر شما ریاست جلسه را بر عهده دارید، از این موقعیت به نفع خود استفاده نکنید.
۵۴. در صورت امکان از شوخی و مزاح برای رسیدن به اتفاق نظر استفاده کنید.
۵۵. حتماً محدوده زمانی هر یک از موضوعات دستور جلسه را رعایت کنید.
۵۶. به جای طولانی کردن صحبت سعی کنید سخنرانی خود را قبل از پایان وقت خاتمه دهید.
۵۷. پشتیبان های فیزیکی (یا حداقل ذهنی) در اختیار داشته باشید تا در صورت از کار افتادن وسایل سمعی بصری بتوانید از آنها استفاده کنید.
۵۸. اگر سؤال کردن از شما روند سخنرانی را کند می کند، شما از مخاطبان سؤال کنید.
۵۹. حداکثر بین ۲۰ تا ۴۵ دقیقه (یعنی به اندازه دامنه توجه یک فرد معمولی) صحبت کنید.
۶۰. در صورت امکان یک سخنران معروف را به سمینار یا کنفرانس دعوت کنید.
۶۱. به طور منظم بررسی کنید که آیا کارکنان شما آموزش های مورد نیاز خود را دریافت می کنند یا خیر.
۶۲. از سایر مدیران بپرسید که آیا مایلند در سمینار صحبت کنند یا خیر.
۶۳. اگر می خواهید محل جدیدی را برای برگزاری سمینار انتخاب کنید، از کسانی که قبلاً از آن استفاده کرده اند بازخورد بگیرید.
۶۴. اگر می خواهید «فروش نرم» داشته باشید، منظور خود را به شکل سؤال مطرح کنید.
۶۵. اعتراضات مشتریان بالقوه را به دقت گوش کنید؛ گاه سرخ هایی به دست می آورید که شما را در امر فروش کمک می کنند.
۶۶. از یکی از همکاران خود بخواهید نامه های تجاری شما را بخواند تا از واضح بودن آنها مطمئن شوید.

## © درس‌هایی الهام‌بخش برای تغییر زندگی

### ۱. افکار تو، دنیای تو را می‌سازند.

ما آنچه هستیم که فکر می‌کنیم. هر چه در اطراف ماست توسط افکار ما به وجود آمده است. ما با افکار خود جهان خود را می‌سازیم. اینکه تو فکر می‌کنی که می‌توانی و فکر می‌کنی که نمی‌توانی، در هر دو حالت حق با توست. هنگامی که شروع به جایگزینی افکار مثبت به جای افکار منفی می‌کنی، نتایج مثبت در زندگی ات آغاز می‌شود.

### ۲. کاری را که عاشقش هستی انجام بده، بقیه چیزها دنبالش می‌آید.

اجازه بده زیبایی آنچه به آن عشق می‌ورزی، چیزی باشد که انجام می‌دهی. تنها راه انجام کار بزرگ، کاری است که به آن عشق می‌ورزی. هرگز انجام کاری را که دوستش داری ترک نکن، زیرا الهام‌بخش تو خواهد بود، با انجام کاری که دوستش داری مسیر زندگی‌ات صحیح‌تر خواهد بود.

### ۳. نگران شدن، اتلاف وقت است.

اگر هیچ راه حلی در مورد مشکل نداری، پس وقت خود را به نگران شدن در مورد آن هدر نده و هم‌چنین اگر یک راه حل برای مشکل نداری، پس باز هم وقت خود را برای نگران شدن در مورد آن هدر نده. نگرانی هرگز غم و اندوه فردا را کم نمی‌کند بلکه شادی امروزت را نیز هدر می‌دهد. روزی پیر خواهی شد و به این نتیجه می‌رسی که تعداد زیادی از نگرانی‌های تو هرگز اتفاق نیفتادند.

### ۴. بخشیدن، عین دریافت کردن است.

هیچ کس با بخشیدن فقیر نشده است. بزرگترین راز کسب ثروت در طول تاریخ، بخشیدن است. اگر حتی یک نفر به خاطر وجود تو، در زندگی‌اش راحت‌تر نفس کشیده باشد، تو موفق بوده‌ای.

### ۵. برای موفقیت ما، محدودیتی وجود ندارد.

محدودیت مانند ترس، اغلب یک توهم است. در باغ جهان هیچ محدودیتی وجود ندارد، محدودیت در ذهن ماست.

### ۶. امیدوار زندگی کن.

هنگامی که دری از خوشبختی به روی ما بسته می‌شود، در دیگری باز می‌شود ولی ما اغلب چنان به در بسته چشم می‌دوزیم که درهای باز را نمی‌بینیم.

۷. هنگامی که کسی را قضاوت می‌کنی، تو فقط خودت را قضاوت کرده‌ای.

هنگامی که دیگران را قضاوت می‌کنی، آنان را توصیف نمی‌کنی، بلکه خودت را توصیف می‌کنی. هیچ‌کس کامل نیست و قرار نیست این انتظار را از دیگران داشته باشیم.

۸. زندگی یک سفر است، در آن هیچ مقصدی وجود ندارد.

زندگی در گذر است و هیچ لحظه‌ای هرگز تکرار نمی‌شود. تمام روزهای زندگی‌ات را زندگی کن.

### چرا ارتباطات مهم است<sup>۱</sup>

زیرا اگر از هزار نفر بپرسید که در زندگی بیشتر از همه چه می‌خواهند، می‌توانم به شما اطمینان دهم که «شادی» تقریباً در صدر فهرست هر فرد خواهد بود. اگر از همان افراد مجدداً پرسیده شود که چه چیزی بیشتر از همه آنان را شاد خواهد کرد بخش قابل توجهی از آنان خواهند گفت: «داشتن ارتباط خوب با افراد مورد علاقه‌ام.» پیشنهاد می‌کنم که این موضوع را درباره خودتان نیز بررسی کنید. احتمالاً متوجه خواهید شد که اگر با مهم‌ترین فرد زندگی خود - یعنی افرادی که به آنان عشق می‌ورزید - رابطه خوبی داشته باشید، اساساً انسان شادی خواهید بود. این موضوع تقریباً هیچ ارتباطی با موجودی حساب بانکی یا موقعیت شغلی شما در شرکتتان ندارد. از سوی دیگر، اگر شما ارتباط خوبی با افراد مورد علاقه خود نداشته باشید، چندان تفاوتی نمی‌کند که مدیرعامل یک شرکت بسیار بزرگ باشید یا نباشید، حساب بانکی شما خالی باشد یا موجودی کلانی داشته باشد، شما انسان شادی نخواهید بود.

این فصل به کنکاش نقش ارتباطات در موفقیت کلی شما می‌پردازد. در بین هشت چیزی که همه خواهان آن هستند - که در فصل اول بیان شد؛ یعنی شادی، تندرستی، رفاه مالی، امنیت، آسایش خاطر و امید به شدت به ارتباطات وابسته‌اند. دو مورد دیگر - یعنی ارتباط خوب خانوادگی و دوستانه - خود از جنس ارتباطات هستند. به خاطر داشته باشید که بدون داشتن ارتباطات خوب، هرگز در زندگی کاملاً موفق نبوده و شاد نخواهید بود. من همواره و در هر مرحله از زندگی به ارتباطات می‌پردازم و قطعاً ارتباطات من تنها به خانواده یا دوستان محدود نمی‌شود؛ بلکه رابطه من با خداوند متعال، افرادی که به من خدمت می‌کنند و یا من به آنان خدمت می‌کنم، همسایگان، کارمندان و کارفرمایان، افرادی که در فروشگاه، سوپر مارکت، رستوران و ... کار می‌کنند را نیز شامل می‌شود. هنگامی که به نقش ارتباطات در زندگی خود نگاه می‌کنید، به خودتان فکر کنید. ارتباط شما با خودتان چگونه است؟ آیا واقعیت فعلی

---

۱. از کتاب الفبای موفقیت؛ نوشته زیگ زیگلار



## درهای آسمان

خودتان را می‌پسندید؟ اگر پاسخ شما منفی است، برای جبران این نقص در حال انجام چه کاری هستید؟ من بارها گفته‌ام که شما قبل از آن که بتوانید انجام دهید، باید باشید و قبل از آن که بتوانید داشته باشید، باید انجام دهید. توانایی شما در برقراری ارتباط و تعامل با دیگران، شاخصی است که به خوبی نشان می‌دهد شما «چه کسی هستید» و درباره خودتان «چه احساسی» دارید. شما باید انسانی باشید که دیگران و خودتان نسبت به او احساس راحتی داشته باشند. هر قدر که بیشتر به خود احترام بگذارید، استانداردهای بالاتری را برای خود تعیین کرده و صداقت بیشتری خواهید داشت و لذا قادر خواهید بود تا کارهای درست و مناسب را انجام دهید. هنگامی که کارهای درست و مناسب را انجام می‌دهید، احتمالاً ارتباطات خوب بیشتری با دیگران خواهید داشت و به طور کلی بیشتر موفق خواهید بود.

ارتباط شما با خانواده‌تان نقش بسیار مهمی در موفقیت شما ایفا می‌کند. یکی از مهم‌ترین و جامع‌ترین تحقیقاتی که درباره موفقیت انجام شده‌است و من از آن اطلاع دارم، تحقیقی است که بر روی فارغ‌التحصیلان سال ۱۹۴۹ دانشکده تجارت دانشگاه هاروارد انجام شده است. این مجموعه از فارغ‌التحصیلان دانشکده همگی مرد بوده و اغلب آنان در طول جنگ جهانی دوم خدمت کرده بودند. لارنس شیمز کتابی تحت عنوان *The Big Time* درباره این افراد نوشت و شبکه CNN در آگوست سال ۱۹۹۴ گزارشی را به آنان اختصاص داد. اگر بخواهم که گزارشی از موفقیت آنان ارائه کنم، باید بگویم که از هر پنج نفر آنان، یک نفر را می‌توان میلیونر به حساب آورد؛ تقریباً نیمی از آنان هم‌اکنون مدیرعامل، رئیس هیئت مدیره یا قائم مقام شرکت‌های خود هستند و دوسوم آنان در تمام طول دوره فعالیت کاری خود، تنها در یک شرکت باقی‌مانده و کار کرده‌اند. واقعاً باورنکردنی و شگفت‌انگیز است! چه عاملی باعث شد تا آنان به این درجه از موفقیت برسند؟ تعدادی از پاسخ‌های آنان به قرار زیر است:

آنان همسرانی داشته‌اند که در کارها حامی و پشتیبان آنان بوده‌اند. زنان باهوشی که می‌توانستند با آنان صحبت کنند، ایده‌های خود را با آنان در میان بگذارند و ایده‌های آنان را بشنوند. همسرانی که بازخوردهای آنان واقعاً مفید و کمک‌کننده بوده است. آنان زندگی شخصی، خانوادگی و تجاری خود را بر اساس صداقت بنا کرده‌اند. به بیانی دیگر، آنان تلاش کرده‌اند تا ارتباطات خوبی ایجاد کرده و این ارتباطات را حفظ و نگهداری کنند. با این ارتباطات کاملاً مناسب و به جا، آنان توانستند تا به موفقیت‌های بزرگی در زندگی حرفه‌ای و تجاری خود برسند.

باید منصف بود. به موضوع زنان پشتیبان و یاور پرداختیم و حالا باید کمی به موضوع شوهران پشتیبان بپردازیم. یکی از دوستانم، دان جانسون، داستانی را با من در میان گذاشت که جودی راجرز از اوهایو برای او ارسال کرده‌است. من نامه او را دقیقاً و بدون هیچ تغییری در اختیار شما قرار می‌دهم:

## درهای آسمان

«پدرم در سال چهارم پس از اخراج از شغلش، یک دستگاه ظرفشویی را به مثابه هدیه کریسمس به مادرم داد. شما باید از بزرگی و عظمت این هدیه مطلع شوید؛ زیرا خانه قدیمی ما، سیم‌کشی و لوله‌کشی اولیه و اصلی خود را داشت و امکان نصب چنین دستگاهی وجود نداشت. هیچ فضایی هم در آشپزخانه کوچک ما برای قرار دادن چنین وسیله بزرگی وجود نداشت. ما بیش از شش ماه بود که نمی‌توانستیم قسط وام خانه را پرداخت نماییم. از طرفی پدرم حتی از فکر شستن ظرف‌ها نیز متنفر بود و ترجیح می‌داد که کار دیگری انجام دهد. مادرم نیز در بهار آن سال به دلیل سرطان سینه مورد عمل جراحی سختی قرار گرفته بود و انجام هر نوع کاری با استفاده از دستانش برای او بسیار مشکل بود. هیچ بسته بزرگی وارد خانه ما نشد، سیم‌کشی یا لوله‌کشی جدید در خانه انجام نشد و چیدمان آشپزخانه تغییر نکرد. اما در عوض، یادداشت کوچکی با دست‌خط پدرم به یکی از شاخه‌های درخت کریسمس نصب شده بود: من برای یک سال، تمامی ظرف‌های کثیف خانه را خواهم شست. تک‌تک آنان را خواهم شست. البته او این کار را انجام داد. واقعاً این کار را انجام داد!»

بله، پدر جودی با این کار توانست ثروت خود - یعنی عشق، توجه، زمان و دلوپسی و نگرانی - را به همسرش ببخشد؛ زیرا می‌دانست که همسرش به کمک او نیاز دارد. اگر فردی بخواهد این رفتار پدر جودی را مورد ستایش قرار دهد، شاید مانند کودک خردسال داستان بعدی عمل کند. مارگارت بیلاگون در کریسمس سال ۱۹۹۶ این گونه گزارش می‌دهد: «ریچارد در هفت سالگی قرار داشت و در بین فرزندان خانواده، فرزند هشتم بود. در حالی که او هرگز با کمبود توجه مواجه نبوده است، اما به هر حال کارهای کوچکی از منزل به عهده او قرار داده می‌شود. سه روز قبل از کریسمس در بعد از ظهر یک روز شنبه، مادرم در تکاپوی معمول این روزها بود و از ریچارد خواست تا به طبقه بالا برود و کفش‌های روز یکشنبه‌اش را واکس بزند. پس از مدت زمان اندکی او به همراه کفش‌هایش و کاملاً مسرور از کاری که انجام داده پایین آمد. مادرم آن قدر خوشحال شد که یک سکه بیست و پنج سنتی به او هدیه داد. این سکه مخصوصاً سه روز قبل از کریسمس، واقعاً برای او یک گنج محسوب می‌شد؛ اما ریچارد با تعجب نگاهی انداخت، پول را گرفت و با کفش‌ها به آرامی مجدداً به طبقه فوقانی بازگشت. بعد از چند دقیقه، مادر ریچارد برای تعویض لباس به طبقه بالا رفت و هنگامی که می‌خواست پایش را داخل کفش بگذارد انگشت پای راستش در داخل کفش به جسمی برخورد کرد. پایش کمی آسیب دید و به سرعت تکه کاغذ مچاله شده را از داخل کفش درآورد. آن را باز کرد و سکه را درون آن یافت. روی کاغذ با دست‌خط ناخوانای یک کودک هفت ساله نوشته شده بود: من این کار را به خاطر عشق و علاقه‌ام انجام داده‌ام»

بهترین چیزهایی که برای شما اتفاق می‌افتند و بهترین کارهایی که انجام می‌دهید، به دلیل «عشق»

## درهای آسمان

است. به همین دلیل است که من می‌گویم داشتن ارتباطات خانوادگی خوب، شما را به درجات بالاتر موفقیت ترغیب می‌کند. موفقیت حقیقتاً از منزل آغاز می‌شود.

ارتباطات در دنیای تجارت، از اجزای لاینفک موفقیت یا شکست است. اغلب مردم نمی‌دانند هنگامی که آزمایشگاه و کارگاه توماس ادیسون کاملاً در آتش سوخت، شصت و هفت سال داشت و تحت پوشش هیچ بیمه‌ای نبود. اما قبل از آن که خاکسترهای آتش سرد شود، هنری فورد چکی به مبلغ هفتصد و پنجاه هزار دلار به او داد که روی آن نوشته شده بود «بدون بهره». در ضمن طی یادداشت کوچکی نیز که به آن ضمیمه کرده بود، عنوان کرد که اگر ادیسون به پول بیشتری نیاز داشته باشد، او دریغ نخواهد کرد. بسیاری از مردم از سخاوت و بلندنظری هنری فورد متعجب شدند، اما شاید یکی از دلایلی که باعث شد او این پول را به ادیسون بدهد به اتفاقی مرتبط می‌شود که سال‌ها قبل رخ داده بود. ادیسون بر روی یک خودروی الکتریکی کار می‌کرد و باتری‌هایی را برای این منظور تهیه کرده بود. او شنید که جوانی به نام هنری فورد بر روی موتور بنزینی کار می‌کند، لذا تصمیم گرفت نزد او برود و مطالب زیادی از او بپرسد. فورد به تمامی آن پرسش‌ها با دقت زیاد پاسخ داد. ادیسون در پایان این گفت‌وگو به فورد گفت: «مرد جوان، فکر می‌کنم که در حال انجام کار مهمی هستید. پیشنهاد و توصیه می‌کنم که به تلاش‌های خود ادامه دهی.» بعدها فورد عنوان کرد که این کلمات دلگرم کننده که از زبان قابل احترام‌ترین مخترع ایالات متحده جاری شده بود، معنا و مفهوم خاصی برای او داشت و بی‌شک باعث شد که او به تلاش‌ها و زحماتش ادامه دهد.

ارتباطات تجاری نقش مهمی در امنیت و بهره‌وری هر شخص ایفا کرده و تأثیر مهمی بر رشد و موفقیت هر شرکت دارد. من از نتایج تحقیقی که شرکت آزمایشگاه‌های بل انجام داده است، به شدت متحیر شدم. اگرچه این اعداد و ارقام در تمامی شرکت‌ها صدق نمی‌کند، اما مفهوم آن درست است و واقعیت دارد. این شرکت پی برد که از بین هر یکصد کارمندی که در یک سازمان معمولی کار می‌کنند، تقریباً پنج نفر در جایگاه مناسب خود قرار ندارند. آنان سخت‌کوش، هوشمند و همیاری‌کننده هستند، اما بنا به دلایلی در فرهنگ سازمان یا مأموریت آن دخالت داده نشده‌اند. از نود و پنج نفر دیگر، تقریباً هشتاد و هشت نفر کارمندانی خوب، استوار، صادق، کارا، قابل اتکا و بهره‌ور هستند. هفت نفر دیگر، ابرستاره‌هایی هستند که بر اساس فیش حقوقشان از بهره‌وری و کارایی بیشتری نسبت به هشتاد و هشت نفر دیگر برخوردارند. آنان در عمل هشت برابر دیگران بهره‌وری دارند که رقم بسیار شگفت‌انگیز و جالب توجهی است. ارزش آنان قطعاً بیشتر از این مقدار است؛ زیرا علاوه بر آن که «دائماً در مسیر شد قرار دارند»، شغل خود را می‌شناسند و عاشق آن نیز هستند.

## درهای آسمان

این هفت کارمند ابرستاره به شدت از کارگروهی استقبال کرده و به تیم‌سازی توجه می‌کنند. آنان با استفاده از گروه‌ها و تیم‌هایی که ایجاد می‌کنند، نیروها را با یکدیگر متحد کرده و تولید شرکت را به شدت افزایش می‌دهند. آنان با کارمندان دیگری که متعهد به مأموریت شرکت هستند، تعامل خوبی ایجاد کرده و از کارهای آنان هیجان‌زده می‌شوند. ارزش آنان از این حقیقت ناشی می‌شود که آنان صادقانه تلاش می‌کنند تا نقشی که دیگران در شرکت ایفا می‌کنند را شناخته و درک کنند. این ابرستاره‌ها از زمان فراغت، استراحت، ناهار، قبل و بعد از کار و ... استفاده می‌کنند تا اطلاعاتی را به دست آورده و ارتباط خود را با اطرافیان و کارمندان - بالادست یا هم‌رده - مستحکم‌تر کرده و روحیه کارگروهی را توسعه بخشند. این ابرستاره‌ها تلاش می‌کنند تا همواره در دسترس باشند و هنگامی که فردی جهت جست‌وجوی اطلاعات یا تحقیق درباره تکنیک‌ها یا روش‌هایی که در آن مهارت دارند به آنان مراجعه می‌کند، مفید و اثربخش باشند. آنان صبورانه و با گشاده رویی، اطلاعات خود را با دیگران در میان گذاشته و در این میان بهره‌وری شرکت را افزایش دهند. در نتیجه افرادی که تحت آموزش آنان قرار می‌گیرند، بیشتر پیشرفت می‌کنند، واجد شرایط افزایش دستمزد و ارتقا شغلی می‌شوند و از اعتبار و شهرت بیشتری که در شرکت به دست می‌آورند، لذت می‌برند. احساس قدرشناسی آنان نسبت به این بانیان خیر باعث می‌شود که آنان خود را بیش از پیش در کنار این ابرستاره‌ها قرار دهند و روحیه کارگروهی را تقویت نمایند. ابرستاره‌هایی که باعث پیشرفت سایرین می‌شوند، در سلسله مراتب سازمانی رشد می‌کنند و به شدت برای شرکت ارزشمندند و به امنیت شغلی می‌رسند. شما حقیقتاً می‌توانید به تمام خواسته‌های خود در زندگی برسید؛ مشروط بر آن که به اندازه کافی به دیگران کمک کنید تا به خواسته‌هایشان برسند.

در دنیای مادیات موفقیت تا حد نسبتاً زیادی به ارتباطات وابسته است. افرادی که می‌شناسید و میزان شناختی که از آنان دارید، می‌تواند درها را به سوی شما بگشاید. چند نفر را می‌شناسید که به دلیل افرادی که می‌شناخته‌اند، به شغل جدیدی رسیده یا در شغل خود پیشرفت کرده‌اند؟ جهت پاسخگویی به این پرسش خودتان را فراموش نکنید. پاسخ این پرسش، معنای دیگر ارتباطات است. ممکن است مادر شما دوستی داشته باشد که همسر او در شرکتی مشغول به کار است و از قضا آن شرکت دقیقاً به فردی با قابلیت‌ها و مشخصات شما نیازمند است. دوست مادر شما، خصوصیات شما را برای شوهرش بازگو می‌کند. البته شوهر این خانم ممکن است خودش براساس گفت‌وگوهایی که قبلاً با مادر شما داشته و یا اطلاعاتی که همسرش از طریق مادر شما به او داده، چیزهایی به صورت گنگ و مبهم در ذهن خود داشته باشد. در نتیجه از همسرش می‌خواهد تا با مادر شما تماس گرفته و او را در جریان قرار دهد. مادر

## درهای آسمان

شما نیز موضوع را با شما در میان می‌گذارد و شما با شرکت تماس می‌گیرید و زمان مصاحبه را تنظیم می‌کنید و احتمالاً بعد از مصاحبه به استخدام آن شرکت درمی‌آیید. هیچ نکته غیرطبیعی و نامعقولی در این داستان وجود ندارد و این اتفاق بارها و بارها به وقوع پیوسته است. ممکن است والدین شما بیش از چهل سال باشد که فعالیت‌های مالی و تجاری خود را با بانکدار خاصی انجام دهند. هنگامی که شما به وام نیاز داشته باشید، احتمالاً این بانکدار با تقاضای شما به دلیل آشنایی با والدین‌تان و آگاهی از میزان اعتبار و حسن شهرت آنان راحت‌تر موافقت می‌کند. لذا ارتباطات والدین شما با این بانک بیشتر از سوابق اعتباری خود شما جهت جلب اطمینان بانک حائز اهمیت بوده است. نقش ارتباطات تنها به پیدا کردن شغلی که برای شما درآمد زایی داشته باشد محدود نمی‌شود، بلکه ممکن است پولی که شما از راه شغل‌تان به دست آورده‌اید باعث شود تا خانه‌ای را با کمک یکی از مشاورین املاک خریداری نمایید. این مشاور املاک پس از دریافت دستمزد خود ممکن است آن را برای خرید یک اتومبیل هزینه نماید و فروشنده آن اتومبیل از درآمد خود به همراه سایر پس‌اندازهایش بتواند تجارت جدید خود را آغاز کند؛ و بله، زندگی به همین منوال ادامه می‌یابد. ارتباطاتی که مردم در هنگام کسب و کار و تجارت با یکدیگر ایجاد می‌کنند، برای همه درآمد به همراه دارد.

### چگونگی تأثیر سلامتی جسمی (فیزیکی)، ذهنی و روحی بر ارتباطات<sup>۱</sup>

سلامتی و تندرستی از الزامات یک زندگی موفق است. اغلب افراد معمولاً به سلامتی جسمی توجه دارند؛ زیرا نتایج تندرستی یا عدم سلامت جسمی و فیزیکی ظاهراً برای همگان مشهود است. هنگامی که اثرات عدم سلامت جسمی در شما پدیدار می‌گردد و مثلاً شما آن را در آئینه خود می‌بینید، چشم‌پوشی و صرف‌نظر کردن از آن سخت است. اما به هر حال، در مقام مقایسه سلامتی روحی و ذهنی می‌تواند اثر بسیار بیشتری بر روی موفقیت شما در ارتباطات داشته باشد. البته تشخیص و شناسایی بیماری‌های روحی یا ذهنی بسیار مشکل است.

در بیست و پنج سال گذشته من یکی از خوانندگان پرمشغله بوده‌ام و به‌طور میانگین سه ساعت در روز به مطالعه اختصاص داده‌ام. من طی این مدت مطالب زیادی را از منابع مختلف آموخته‌ام. مسلماً بخش عمده‌ای از این منابع را افرادی تشکیل می‌دهند که من هرگز آنان را ملاقات نکرده‌ام. هر چند تعداد زیادی از آنان هم هستند که من آن‌ها را می‌شناسم. شناخت آنان مرا قادر ساخته است که با آنان ارتباط

---

۱. از کتاب الفبای موفقیت؛ نوشته زیگ زیگلار

## درهای آسمان

برقرار کنم و بدین ترتیب بتوانم کم کم اطلاعات زیادی را از آنان جمع‌آوری نمایم. برای مثال، ارتباطات من با نویسندگان کتاب‌های مکمل‌های غذایی و نرمش‌های روزانه باعث شده است که من بتوانم با تندرستی و سلامتی جسمی بیشتری به زندگی خود ادامه دهم. تقریباً بدون استثنا همه بر این باور هستند که حالت خوب جسمی، تأثیر مستقیم بسزایی بر روی ارتباطات هر فرد خواهد داشت. هنگامی که شما بیش از حد خسته و یا بسیار گرسنه هستید، احتمال آن که تندخو، بداخلاق، کم‌صبر، بی‌حوصله و بی‌طاقت باشید و نتوان با شما به راحتی رفتار کرد، افزایش می‌یابد. اگر از کمبود خواب رنج ببرید، سطح انرژی شما تحت تأثیر قرار گرفته و احتمال آن که بی‌ادب و بی‌دقت شوید، افزایش می‌یابد. این نوع احساسات باعث خواهند شد که شما در هر مکانی قرار داشته باشید، در ارتباطات خود دچار مشکل شوید. این‌ها میهمان ناخوانده‌ای در منزل، محیط کار، مدرسه، دانشگاه، حلقه‌های اجتماعی، مکان‌های عبادی (مسجد، کلیسا و مانند آن) خواهند بود. از سوی دیگر، هنگامی که احساس خوبی دارید و سطح انرژی شما بالا است، احتمال آن که مشتاق، دلسوز، باملاحظه، باوقار، متین و مهربان باشید افزایش می‌یابد. این حالات باعث می‌شوند که شما بیشتر قابل پذیرش بوده و همه جا مورد استقبال قرار بگیرید. ممکن است که رشد و سلامت ذهنی شما به شدت تحت تأثیر دوستی قرار بگیرد که به آرامی تمام نقطه نظرات مثبت و منفی شما درباره جهان پیرامونی را گوش می‌دهد. ممکن است یک روحانی یا مشاور معنوی و روحی به تعادل و تناسب ذهنی شما کمک کند. انواع مختلف ارتباطات می‌توانند بر سطوح مختلفی از سلامت ذهنی اثرگذار باشند. نکته مهم و اساسی این است که توجه داشته باشید ارتباطات در این جا نقش مهمی را ایفا می‌کنند.

سر جان تمپلتون، یکی از ثروتمندترین افراد در ایالات متحده می‌گوید: «اگر ما اندوخته‌ای از ثروت معنوی نداشته باشیم، احتمالاً هیچ مقدار پولی نخواهد توانست ما را شاد کند. ثروت روحی و معنوی ایمان به وجود می‌آورد و به ما عشق می‌دهد. عقل و خرد را با خود همراه ساخته و پرورش می‌دهد. ثروت معنوی به شادی می‌انجامد؛ زیرا ما را به سمت ارتباطات مفید و دوست داشتنی هدایت می‌کند.»

## فصل سه : اثر مرکب

در این فصل:

- خلاصه کتاب اثر مرکب

دارن هاردی، ناشر و دبیر تحریریه مجله موفقیت، روی همان صندلی نشسته است که پیش از این، اشخاصی مثل اوریسون سوئت ماردن، دبلویو کلمنت استون، ناپلئون هیل و اوجی ماندینو بر آن نشسته بودند. دارن، حدود شانزده سال است که جزو سرآمدان صنعت موفقیت و پیشرفت شخصی است. او در همین زمینه دو شبکه تلویزیونی را به نام‌های شبکه مردم (TPN) و شبکه آموزش موفقیت (TSTN) راه‌اندازی کرده است و این شبکه‌ها بالغ بر هزاران برنامه تلویزیونی، نمایش‌های زنده و محصولات را با همکاری بسیاری از خبره‌ترین کارشناسان جهان، تولید و پخش کرده‌اند. خود دارن، نتیجه به کار بردن همان اصولی است که در «اثر مرکب» از آن‌ها پرده‌برداری می‌کند. به عنوان یک کارآفرین، او در هجده سالگی درآمدی صد هزار دلاری داشت و در بیست و چهار سالگی به درآمدی بالغ بر یک میلیون دلار در سال رسید. در بیست و هفت سالگی مالک شرکتی با درآمد سالانه ۵۰ میلیون دلار بود. او هزاران کارآفرین را راهنمایی کرده، به بسیاری از شرکت‌ها و موسسات بزرگ مشاوره داده و عضو هیئت مدیره چندین شرکت مختلف و سازمان‌های غیرانتفاعی متعدد است. دارن، به عنوان ناشر و دبیر تحریریه مجله موفقیت، در موقعیت منحصر به فردی قرار دارد که می‌تواند با کارشناسان پیشرو و برجسته در حوزه موفقیت و پیشرفت شخصی مصاحبه کند و بر این لیست بیفزاید بسیاری از برترین مدیران عامل، کارفرینان تحول آفرین، ورزشکاران فوق ستاره، هنرمندان برجسته و قهرمانان المپیک که در این مصاحبه‌ها از رازهای موفقیت فوق‌العاده آن‌ها پرده برمی‌دارد و آن را در اختیار عموم قرار می‌دهد. دارن هر ماه خلاصه‌ای از بهترین اطلاعات و استراتژی‌های موجود در زمینه موفقیت را با اصول موفقیت امتحان شده توسط خودش ترکیب کرده و در صفحات مجله موفقیت، وبلاگ، تویتر، فیسبوک و هم‌چنین در سمینارهای زنده مقابل مخاطبان و کارآفرینان سراسر کشور قرار می‌دهد. اشتیاق و علاقه شدید دارن به موفقیت و پیشرفت شخصی، هسته اصلی کسب و کار و فلسه زندگی او را تشکیل می‌دهد. او خودش را متعهد می‌بیند که به دیگران در دستیابی به توانایی‌های بالقوه‌شان کمک کند تا زندگی غنی‌تر و کامل‌تری را تجربه کنند. دارن سخنرانی محبوب و پرتعداد است و به طور منظم در برنامه‌های رادیوی

## درهای آسمان

ملی و شبکه‌های مختلف تلویزیونی آمریکا حضور می‌یابد. با توجه به این که کتاب فوق‌العاده دارن هاردی به نام «اثر مرکب» تحسین بزرگان عرصه موفقیت و رشد شخصی را برانگیخته است تصمیم بر آن شد تا در این فصل به همه مطالب مفیدی که می‌توان از «اثر مرکب» استخراج کرد بپردازیم و این کتاب مهم را در یک فصل، هر چند به صورت خلاصه، در اختیار شما قرار دهیم.

### بخشی از تحسین‌های اثر مرکب

« این کتاب قدرتمند و کاربردی که براساس تجربیاتی اثبات شده و سودآور نوشته شده است، به شما نشان می‌دهد که چگونه استعدادهای خاص‌تان را به کار گیرید تا از فرصت‌های دور و برتان حداکثر استفاده را ببرید. اثر مرکب گنجینه‌ای است از ایده‌ها برای رسیدن به موفقیت‌هایی بزرگ‌تر از آنچه تاکنون فکر می‌کردید که ممکن است.»  
برایان تریسی، سخنران و نویسنده کتاب راه ثروت

«فرمولی کلیدی برای داشتن یک زندگی فوق‌العاده. این کتاب را بخوانید و مهم‌تر این که به آن عمل کنید!»

جک کنفیلد، نویسنده کتاب اصول موفقیت: چگونه از جایگاه فعلی خود به جایگاه دلخواه‌تان برسید

« دارن هاردی یک کتاب جدید در زمینه موفقیت و پیشرفت شخصی نوشته است. اگر دنبال یک راهنمای واقعی هستید؛ برنامه‌ای واقعی با ابزارهای واقعی که می‌تواند زندگی‌تان را تغییر دهد و به رویاهایتان تحقق بخشد، اثر مرکب همان است که دنبالش هستید! من می‌خواهم با استفاده از آموزه‌های این کتاب و بررسی زندگی گذشته‌ام بر اساس آن، بفهمم در چه زمینه‌هایی از زندگی شخصی‌ام نیاز به بازنگری و تلاش بیشتر دارم. ده جلد از این کتاب بخرید، یکی را برای خودتان نگه دارید و نه جلد دیگر را به کسانی هدیه دهید که دوستشان دارید. کسانی که این کتاب را به آن‌ها هدیه می‌دهید، از شما سپاس‌گزار خواهند شد!»

دیوید باخ، بنیان‌گذار FinishRich.com و نویسنده هشت کتاب پرفروش نیویورک تایمز از جمله میلیونر خودکار



## درهای آسمان

« این کتاب شما را قادر می‌سازد تا در آن واحد دو پله از نردبان موفقیت بالا بروید. آن را بخرید، بخوانید و در کتابخانه‌تان نگه دارید.»

جفری گیتومر، نویسنده کتاب‌های گنجینه فروش و کتاب قرمز فروش

«اثر مرکب کتابی ضروری است برای همه کسانی که در جست‌وجوی موفقیت هستند. می‌خواهید بدانید برای موفقیت به چه چیزهایی نیاز دارید؟ می‌خواهید بدانید باید چه کارهایی انجام دهید؟ همه جواب‌ها در همین صفحات است. اثر مرکب یک راهنمای عملی شفاف و مختصر است برای موفقیت.»

جان سی ماکسول؛ سخنران و نویسنده کتاب پرفروش ۲۱ قانون انکارناپذیر رهبری

«اثر مرکب به شما کمک می‌کند تا در رقابت‌ها پیروز شوید، از چالش‌های پیش‌روی‌تان عبور کنید و آن زندگی را خلق کنید که لایق‌اش هستید!»

تی. هارو اکر، نویسنده کتاب پرفروش نیویورک تایمز با عنوان اسرار ذهن ثروتمند

«همراه زندگی، دستور العملی برای موفقیت ارائه نمی‌شود، به همین خاطر، دارن هاردی، آن را برای شما نوشت. اثر مرکب به شما نشان می‌دهد که انتخاب‌های کوچک و هوشمندانه، چگونه به هم می‌پیوندند و زندگی‌تان را دگرگون می‌کنند.»

هارون مک کی، نویسنده کتاب پر فروش شنا با کوسه‌ها

«اصول این کتاب به همان اندازه که قدرتمند هستند، کاربردی هم هستند. من از این اصول در سلامت، خانواده و حتی زندگی معنوی‌ام استفاده می‌کنم.»

پاتریک لنچینی، نویسنده کتاب پنج دشمن کار تیمی: فراز و فرود رهبری یک تیم

«اثر مرکب راهنمایی جامع و قدرتمند است برای دستیابی به موفقیت. این کتاب استراتژی کاملی را ارائه می‌دهد تا شما از جایی که هستید به جایی برسند که می‌خواهید باشید. دارن هاردی یعنی موفقیت!»

جفری هایزلت، نویسنده کتاب آزمون آینه و مدیر بازاریابی شرکت کداک

## درهای آسمان

مهم نیست چه چیزی یاد می‌گیرید یا از چه استراتژی و تاکتیکی استفاده می‌کنید، موفقیت در نتیجه اثر مرکب به دست می‌آید.

### مقدمه

در مقدمه کتاب آمده است که برای موفقیت هیچ معجون معجزه‌آسا، فرمول مخفی و یا راه‌حل سریع‌السییر وجود ندارد بلکه با تمرکز به یک سری از اصول اساسی موفقیت حاصل می‌شود. در واقع اثر مرکب دستورالعمل اجرایی است که به شما می‌آموزد چگونه در استفاده از اصول استاد شوید و وقتی مهارت لازم را کسب کردید دیگر هیچ چیز وجود نخواهد داشت که نتوانید آن را به دست آورید.

### فصل اول: اثر مرکب در عمل

فصل اول کتاب سعی در توضیح مفهوم اثر مرکب دارد و بیان می‌دارد که برای رسیدن به موفقیت مهم‌ترین عامل داشتن ثبات قدم و حفظ آن در تمامی مراحل است. اثر مرکب بیان می‌دارد که انتخاب‌های کوچک و هوشمندانه و پایداری کردن در این انتخاب‌ها، هر چند ممکن است به ظاهر تغییرات محسوسی ایجاد نکند اما همین تغییرات جزئی منجر به ایجاد نتایج کوچک و پایدار باعث می‌شود. پس ناامید نشوید و بدانید که با داشتن ثبات قدم در مسیری که انتخاب کرده‌اید در نهایت به تغییرات بنیادی دست پیدا می‌کنید. همان‌طور که می‌دانید ما در عصر شتاب زندگی می‌کنیم. فست‌فود می‌خوریم چون آشپزی وقت‌گیر است، رژیم‌های کوتاه می‌گیریم تا ظرف یک هفته نه کیلو وزن کم کنیم و ... اما باید بدانید هر چه زودتر به هدف برسید، عواقب آن‌ها سنگین‌تر خواهد بود. انتظار نتایج فوری داشتن، بدون طی کردن مراحل و گام‌های کوچک، نمی‌تواند در مسیر موفقیت به شما کمکی بکند.

در فصل اول اثر مرکب با ذکر مثال‌هایی واقعی و ملموس سعی شده است که سادگی و در عین حال کارایی اثر مرکب به شکل جذابی ترسیم شود. هم‌چنین عنوان می‌شود که یک تغییر کوچک می‌تواند تأثیر بزرگی ایجاد کند و اثر موجی غیرقابل‌انتظاری به وجود بیاورد. برای مثال یک عادت بد مثل خوردن مداوم غذاهای چرب را در نظر بگیرید. این عادت بد به ظاهر کم‌اهمیت نتایج دیگری از جمله بدخواهی، بدخلقی، کاهش بهره‌وری، استرس و ... را به دنبال خود دارد. ولی با ایجاد یک تغییر کوچک در عادت غذایی با نتایج باور نکردنی در بسیاری از جنبه‌های زندگی رو به رو می‌شویم. درک مفهوم اثر مرکب شما را از انتظار کسب نتایج سریع رها می‌کند و در واقع تنها مسیر موفقیت از انجام یک سلسله کارهای معمولی و پیش پا افتاده می‌گذرد.

### فصل دوم: انتخاب‌ها

این فصل مطرح می‌کند که انتخاب‌های ما تأثیر مستقیم در اهداف و وضع زندگی ما دارند. به عبارت دیگر هر تصمیم هر چند جزئی و بی‌اهمیت مسیر زندگی ما را می‌سازد. گاهی تصمیمات بی‌اهمیت هستند که جلوی موفقیت ما را می‌گیرند. البته که هیچ‌کس نمی‌خواهد چاق باشد و یا ورشکست شود، اما می‌توان گفت این‌ها پیامدهای چندین تصمیم بد اما کوچک هستند. هدف اصلی‌ای که این فصل دنبال می‌کند آن است که بیاموزد چگونه تصمیمات آگاهانه بگیریم تا باعث بهبود و شکوفایی زندگی‌مان شود. نکته اول تلاش برای گرفتن تصمیمات خودآگاه است. یعنی حتی برای چیزهای کوچک و جزئی هم با فکر انتخاب کنید و تصمیم بگیرید.

در مرحله بعدی موضوعی که در این مسیر کمک شایانی خواهد کرد این است که در همه جوانب زندگی مسئولیت صددرصدی داشته باشید. یعنی در برخورد با مسائل به جای گرفتن انگشت اتهام به سمت دیگری با قبول مسئولیت، سعی در حل مشکلات داشته باشید. پذیرش این که فقط خودتان مسئول اعمال‌تان هستید دشوار است. شاید گاهی فکر کنید بدشمنی آورده‌اید اما این فقط بهانه‌ای برای توجیه تصمیم‌های ضعیف است. فرصت‌های خوب را شناسایی کنید.

نکته مهم بعدی که درباره انتخاب‌ها باید توجه داشت این است که برای آگاهی از انتخاب‌ها باید هر اقدامی که به آن جنبه از زندگی‌مان مربوط می‌شود شناسایی و ثبت کنیم. ثبت وقایع و گزارش‌نویسی در مورد مسائل مختلف از جمله راهکارهایی است که ما را به مسیر موفقیت بازمی‌گرداند. مثلاً اگر ما تصمیم به اصلاح هزینه‌ها و خرج و مخارجمان داریم، با ثبت کردن هزینه‌هایی که در طول روز داریم جزئیات آن‌ها را پیش چشم خود داریم و همین امر ما را در مدیریت درست هزینه‌ها کمک می‌کند. هر چه زودتر شروع به ایجاد تغییرات کوچک در زندگی‌تان کنید، اثر مرکب در راستای خواست شما قدرتمندتر عمل خواهد کرد.

### فصل سوم: عادت‌ها

فصل سوم به اهمیت عادت‌ها و تأثیری که بر تصمیمات و انتخاب‌های ما دارد اشاره می‌کند و به ما می‌آموزد که چگونه عادت‌های بد خود را کنار گذاشته و برای رسیدن به موفقیت چگونه عادت‌های مثبت را در وجود خود نهادینه کنیم. وقتی به زندگی افراد موفق نگاه می‌کنیم متوجه یک ویژگی مشترک در بین آن‌ها می‌شویم و آن هم داشتن عادت‌های خوب است نه به این معنی که عادات بد ندارند البته که دارند اما تعداد عادت‌های بدشان زیاد نیست. به عبارت دیگر رویه روزانه‌ای که بر اساس عادت‌های خوب

## درهای آسمان

تنظیم شده باشد عامل ایجاد تفاوت بین افراد موفق و سایر مردم است. در ادامه این فصل می‌آموزد که برای ترک عادات بد و جایگزین کردن عادات‌های خوب چه کارهایی را باید انجام داد. گام اول در این مسیر آن است که از لذت‌های مقطعی و گذرایی که عادات بد در ما ایجاد می‌کنند، چشم‌پوشی کنیم. چون همین عادات‌های کوچک بد منجر به ایجاد فاجعه در زندگی شوند. در گام دوم باید به دنبال چرایی در انجام کارها و تصمیمات بود. یعنی اگر می‌خواهید پیشرفت‌های بزرگی در زندگی خود ایجاد کنید باید دلایل محکمی داشته باشید که مجبورتان کند در خود تغییرات ضروری ایجاد کنید. این دلیل و چرایی لازمه حرکت شما و نیروی گرانشی شما برای رسیدن به موفقیت است. هر چه این چرایی و دلیل قوی‌تر باشد انگیزه و اراده شما هم برای رسیدن به موفقیت بیشتر می‌شود.

بعد از آن سؤالی که باید از خود پرسید این است که به کجا؟ به این معنی که اهداف مشخصی را برای خود ترسیم کرده و نیروی انگیزه خود را برای رسیدن به آن اهداف به کار گیرید. به عبارت دیگر وقتی برای خود اهدافی را تعیین می‌کنید ناخودآگاه تمام ذهن‌تان بر روی آن متمرکز می‌شود. پس لازم است فهرستی از مهم‌ترین هدف‌های زندگی خود را تهیه کنید و روی این موضوع تمرکز کنید که برای رسیدن به این اهداف باید به چگونه شخصی تبدیل شوم. موفقیت چیزی است که با تبدیل شدن به شخصیتی که می‌خواهی به دست می‌آید. اگر بخواهم به طور مختصرتر بگویم مسیر این گونه است:

تعیین اهداف + فهرست عادات‌های بد + عادات‌هایی که باید به دست آورید. در این فصل راهکارهایی عملی برای ریشه‌کن کردن عادات‌های بد و ایجاد عادات مثبت ارائه شده که با انجام آن‌ها می‌توان به نتیجه فوق‌العاده این راهکارها اعتراف کرد.

### فصل چهارم: تکانش

تکانش موضوع اصلی فصل چهارم است. دارن هاردی در این فصل از تکانش بزرگ به عنوان یکی از قدرتمندترین و مبهم‌ترین نیروهای موفقیت یاد کرده است. اما نکته مهمی که باید بدانید آن است که ایجاد تکانش کار ساده‌ای نیست ولی اگر یک بار آن را ایجاد کنید دیگر موفق خواهید بود. به عبارت دیگر تطبیق پیدا کردن با هر تغییری هم به همین صورت است و هر تغییری با برداشتن یک قدم کوچک شروع می‌شود. تنها یک قدم در هر زمان پیشرفت بسیار کندی است اما وقتی بعد از مدتی تبدیل به عادت شود می‌توان گفت تکانش بزرگ اتفاق افتاده و موفقیت و نتایج آن به صورت مرکب و سریع ظاهر می‌شود. یادتان باشد واقع‌بین باشید و سعی نکنید همه چیز را در مدت زمان کوتاهی انجام دهید. در عوض یک برنامه روزانه تهیه کنید که عادات جدید را برایتان تبدیل به برنامه روتین کند.

## درهای آسمان

پنج قدمی که برای ایجاد تکانش بزرگ باید به کار گرفت:

۱. انتخاب‌های جدید براساس اهداف و ارزش‌های اصلی‌تان.
۲. به کار بستن این انتخاب‌های جدید از طریق رفتارهای مثبت.
۳. تکرار آن اقدامات سالم که منجر به ساختن عادت‌های جدید می‌شود.
۴. ساختن رویه‌ها و ریتم‌هایی که منجر به نظم در زندگی‌تان می‌شود.
۵. ثابت قدم ماندن برای مدت زمان طولانی.

وقتی به کارهایی که با موفقیت انجام می‌دهید نگاه می‌کنید، خواهید دید که به احتمال قوی یک رویه برای آن ایجاد کرده‌اید. هر چه چالش و هدفمان بزرگتر باشد رویه‌های مربوط به آن هم باید دقیق‌تر و سخت‌تر باشد. بهترین مثال در این زمینه آموزش‌های نظامی است. این آموزش‌ها از کنار هم قرار گرفتن رویه‌های کوچک ولی دقیقی مثل تمیز کردن پوتین‌ها، شب‌ها زود خوابیدن، صبح‌ها زود بیدار شدن و ... ایجاد شده ولی در نهایت به هدف بزرگی به نام تربیت سربازان خوب منجر می‌شود. برای این کار باید روزهای خود را از قبل برنامه‌ریزی کنید و تلاش کنید شروع و پایان روز را براساس رویه‌هایی که برای خود ترسیم کرده‌اید کنترل کنید. روز خود را از زمانی که برمی‌خیزید و انتخاب‌هایی که می‌کنید برنامه‌ریزی کنید. ولی لازم است گاهی اوقات برای جلوگیری از دلزدگی و گرفتار شدن در دام یکنواختی تغییراتی در برنامه خود اعمال کنید. هر وقت برنامه روزانه‌تان تبدیل به یک رویه شد باید گام‌ها را پشت سر هم بپیمایید تا یک ریتم ایجاد کنید و وقتی اعمال و رفتارهای شما دارای ریتم شوند به تکانش بزرگ خوش‌آمد خواهید گفت. هر کاری که تصمیم گرفته‌اید که شما را به هدف‌تان نزدیک تر کند بهتر است به طور مداوم پیگیری شود و اطمینان حاصل کنید که دارای ریتم مورد نظر شما است. برای این کار می‌توانید یک جدول از مهم‌ترین تصمیمات خود تهیه کنید و هر روز رویه آن را پیگیری کنید. فقط نکته‌ای که حتماً باید به آن توجه داشته باشید این است که برنامه و ریتمی که برای خود تنظیم می‌کنید نباید از روی هیجان باشد و خیلی به خود سخت بگیرید چون همین موضوع باعث زود خسته شدن و دلزدگی می‌شود. موضوع بعدی داشتن ثبات قدم در اجرای برنامه‌های لازم برای رسیدن به هدف است. یعنی اگر در مسیر اجرای برنامه‌های خود تنبلی کنید، به‌طور مثال کاری را که جزو برنامه است برای دو هفته ترک کنید مثل باشگاه رفتن و ... نتیجه آن از دست رفتن نتایج بوده و در ادامه آن تکانش بزرگ با مشکل رو به رو می‌شود.

### فصل پنجم: تأثیرات

همان طور که در فصل‌های قبل گفته شد، انتخاب‌های ما هر چقدر به ظاهر بی‌اهمیت باشند، وقتی ترکیب شوند می‌توانند تأثیرات شدیدی بر روی زندگی بگذارند. پس لازم است که بدانید چگونه این تأثیرات را مدیریت کنید تا شما را به سمت موفقیت هدایت کنند. سه نوع از تأثیراتی که بر روی روند حرکت ما اثر می‌گذارند شامل:

۱. ورودی‌ها: چیزهایی که ذهن‌تان از آن‌ها تغذیه می‌کند.

۲. مشارکت‌ها: مردمی که با آن‌ها زمان‌تان را می‌گذرانید.

۳. محیط: پیرامون شما.

از موقعیت‌هایی که شما را از مسیر هدف دور می‌کند بپرهیزید. اگر می‌خواهید ذهن‌تان با بالاترین توان عملکرد آن کار کند باید نسبت به اطلاعاتی که به خورد آن می‌دهید آگاه باشید. افکار منفی را بیرون بریزید و ایده‌های مثبت و الهام‌بخش را جایگزین کنید. یکی از روش‌های موثر برای محافظت از ذهن این است که برای اطلاعاتی که قرار است به ذهن وارد شوند فیلتر بگذارید. دیگر این که، سعی کنید با افراد و دوستانی که رفتارها و عادت‌های مثبت و الهام‌بخش دارند بیشتر رفت و آمد داشته باشید و با افرادی که شما را از مسیر صحیح دور می‌کنند قطع ارتباط کنید. روش دیگر این است که یک همکار موفقیت برای خود داشته باشید، شخصی که مثل شما متعهد به مطالعه و توسعه شخصی باشد و در مورد مسیر، برنامه‌ها، مشکلات و موفقیت‌ها با او صحبت کنید.

### فصل ششم: شتاب بخشیدن

همه ما در کار و مسائل خود ممکن است به موانعی برخورد کنیم که از آن به عنوان موانع ذهنی یاد می‌شود. همه ما در مسیر پیشرفت، با محدودیت‌های فردی زیادی رو به رو می‌شویم. وقتی به محدودیت برخوردید با قاطعیت وارد مبارزه شوید تا نتایج سریع‌تر بگیرید. ممکن است جایی تصمیم بگیریم که به خاطر شکست‌های متوالی یا نتیجه ندادن تلاش‌هایمان دیگر ادامه دادن فایده‌ای ندارد. ولی بدانید این همان نقطه سرنوشت‌ساز است. جایی که دیگران هم به آن می‌رسند ولی اگر شما بدون توجه به این موانع برنامه خود را ادامه دهید از بقیه جلو می‌زنید. مانند چند قدم آخر مسابقه دو که در نهایت آن شخصی برنده می‌شود که با شتاب دادن به خود و توانش خط پایان را رد کند و از بقیه پیشی بگیرد. سعی کنید فراتر از حد انتظار عمل کنید حتی جایی که به دیوار محدودیت برمی‌خورید. این یکی از کلیدی‌ترین راه‌های رسیدن به موفقیت است.

## بخش دوم – معنای زندگی

آنچه خواهید خواند:

- معنای زندگی چیست؟
- انسان
- آدم و حوا؛ راست یا دروغ
- «دین» یا «تکامل»؛ کدام راست می‌گویند

## فصل چهارم: انسان در جست‌وجوی معنا

در این فصل:

- نگاه به زندگی
- انسان

هر چند که رنگ و روی زیباست مرا، \* چون لاله رخ و چو سرو بالاست مرا  
معلوم نشد که در طربخانه خاک \* نقاش ازل بهر چه آراست مرا

سال‌ها است بر روی این کره خاکی زندگی می‌کنیم. روزگاری اجدادمان غرق تماشای ستارگان بودند و مشتاق این که بدانند فانوس‌های درخشانی که بالای سرشان چشمک می‌زنند چیستند؛ و امروز ما ماهیت ستاره‌ها را مشخص می‌کنیم و حتی دمای آن‌ها را اندازه می‌گیریم. به نظر می‌رسد از تاریکی به نور رسیده‌ایم و هر روز بهتر از دیروز می‌شویم اما این نظر همه نیست.

### انسان

به من و شما می‌گویند انسان. ما از فرمانروی جانوران، شاخه طنابداران، رده پستانداران، راسته نخست‌سانان، تیره انسانیان، تبار انسان‌تباران و سرده انسان هستیم؛ انسان دانای دانا. نام علمی‌مان چیزی نیست جز *Homo sapiens*. انسان خردمند یک پستاندار دو پا از خانواده انسان‌سایان است. این همان چیزی است که من و شما واقعاً هستیم. اما ما با بقیه جانوران فرق داریم. تفاوت‌هایی عمیق که باعث می‌شود خود را بسیار بالاتر از سایر جانوران و موجودات زنده بپنداریم. ما رفتارهایی از خود نشان می‌دهیم که بقیه موجودات زنده نشان نمی‌دهند. این که از کجا شروع کردیم و به کجا رسیده‌ایم تنها گام اول برای سردرآوردن از معنای کتاب زندگی‌ای است که هر روز داریم برگی بر برگ‌هایش می‌افزاییم. اجازه بدهید ابتدای این راه را با علم تجربی طی کنیم. زیست‌شناسی می‌گوید مدارک به دست آمده از دی‌ان‌ای انسان نشان می‌دهد که انسان خردمند حدود ۲۰۰۰۰۰ سال پیش از آفریقا سرچشمه گرفته است، در حدود ۵۰۰۰۰ سال پیش تغییرات زیادی در رفتار او پدید آمد و در همان زمان آغاز به مهاجرت کرد. انسان خردمند با دیگر انسان‌تباران بچه‌دار شده‌اند و این باعث شده به رغم انقراض سه گونه دیگر



## درهای آسمان

انسان تباران، دی‌ان‌ای آن‌ها هم‌چنان در انسان خردمند موجود باشد. انسان خردمند حامل دی‌ان‌ای انسان تبار دنیسووا، انسان نئاندرتال و گونه‌ای دیگر که هنوز شناسایی نشده می‌باشد. افرادی که دارای تبار غیرآفریقایی هستند بین ۲ تا ۴ درصد دی‌ان‌ای نئاندرتال‌ها را دارا هستند، ۳ تا ۴ درصد دی‌ان‌ای بومیان ملانزی متعلق به انسان تبار دنیسووا است و دی‌ان‌ای گروهی از شکارچی - گردآورنده آفریقایی متعلق به گونه‌ای است که هنوز شناسایی نشده است. این انسان‌ها هوش بالا، توانایی تجزیه و تحلیل، زبان سخن گفتن، درون‌گرایی و احساسات داشتند. این استعدادها همراه با یک بدن راست‌قامت با توانایی راه رفتن و بازوان آزاد برای گرفتن اشیاء انسان‌ها را به رفتن سفرهای طولانی (مانند مهاجرت) و استفاده از ابزارها توانا ساخت. این انسان‌ها با مهاجرت تقریباً در تمامی نقاط جهان به جز نواحی غیرقابل سکونت (مانند جنوبگان) ساکن شده‌اند. اما از قرن بیستم میلادی وسعت سکونت انسان‌ها (توسط پایگاه‌های دائمی)، دریاها (توسط سکوها) و مدار زمین (توسط ایستگاه فضایی بین‌المللی) افزایش یافته است. جمعیت انسان‌ها در زمین در سال ۲۰۱۷ میلادی به ۷ میلیارد و ۶۰۰ میلیون نفر رسید و هم‌اکنون نیز در حال افزایش است. انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند و نمی‌توانند تنها زندگی کنند. همه انسان‌ها به هم نیاز دارند و در کارها به یکدیگر کمک می‌کنند.

«انسان» یک وام‌واژه از زبان عربی است که پس از اسلام وارد زبان فارسی شد، قبل از اسلام، برابر این واژه در زبان فارسی، سه واژه مرت/ مرث یا مرد و یا من بود که واژه‌های مردم، مردمان، هومن (انسان خوب)، دشمن (انسان بد) و بهمن (بهترین انسان) از آن ساخته شدند، همانند زبان انگلیسی که واژه مرد (Man) برحسب جمله و کاربرد، معنای «بشر» نیز می‌دهد. واژه‌های «آدم» و «بشر» نیز غیرفارسی هستند.

نوع بدن انسان‌ها اساساً متغیر است. اگر چه اندازه بدن انسان‌ها عمدتاً به مسائل ژنتیکی و از آن گذشته به عادت‌های غذایی و ورزش بستگی دارد. میانگین قد یک انسان بالغ تقریباً ۱/۵ تا ۱/۸ متر (۵ تا ۶ فوت) است، هر چند در مناطق مختلف این میانگین متفاوت است. میانگین وزن برای یک انسان ۷۶ تا ۸۳ کیلوگرم (۱۶۸ - ۱۸۳ پوند) برای مردان و ۵۴ تا ۶۴ کیلوگرم (۱۲۰ - ۱۴۰ پوند) برای زنان می‌باشد، شایان ذکر است که وزن براساس موقعیت جغرافیایی می‌تواند تغییر کند (علاوه بر این‌ها به بیماری اضافه وزن و کسری وزن نیز بستگی دارد). برخلاف بسیاری پستانداران انسان توانایی راه رفتن بر روی دو پا را دارد. بدین ترتیب زندگی با بازوان آزاد و کنترل اشیاء به وسیله دست‌ها فراهم است. با این که انسان در مقابل بسیاری از پستانداران بی‌مو است، ولی در عوض نسبت به شامپانزه‌ها دارای پیاژه‌های موی بیشتری در بدن خود چه در زنان و چه در مردان می‌باشد، اما دیدن آن‌ها مشکل است.

## درهای آسمان

رنگ مو و پوست انسان‌ها به وجود رنگدانه‌ها بستگی دارد. رنگ پوست انسان‌ها می‌تواند قهوه‌ای خیلی تیره یا صورتی کم‌رنگ بسته به تعداد رنگدانه‌ها باشد، محدوده رنگ موی انسان‌ها از بور تا قهوه‌ای، قرمز ولی به طور عادی مشکی می‌باشد.

چرخه زندگی انسان همانند بسیاری از پستانداران است. لقاح تخمک درون رحم زن، یک جنین را ایجاد می‌کند. زمانی که یک دوره سی و هشت هفته‌ای (معادل نه ماه) از بارداری گذشت و جنین به‌طور کامل رشد کرد طی فرایند زایمان از بدن زن خارج می‌شود و به‌طور مستقل برای اولین بار به عنوان یک کودک نفس می‌کشد. کودک در جوامع نوین به عنوان یک شخص به‌طور کامل مورد حمایت قانون است. در مقایسه با گونه‌های دیگر، زایمان انسان‌ها خطرناک است. این عمل دردناک در برخی موارد بعد از بیست و چهار ساعت یا بیشتر که غیرطبیعی نیست منجر به مرگ مادر یا کودک شده است. در کشورهای توسعه یافته به طور میانگین کودکان ۳ تا ۴ کیلوگرم (۶ تا ۹ پوند) وزن دارند و قد آن‌ها نیز بین ۵۰ تا ۶۰ سانتی‌متر در زمان تولد می‌باشد. وزن کم کودکان در زمان تولد در کشورهای در حال توسعه رایج است و همین مسئله سبب سطح بالایی از مرگ و میر کودکان در این مناطق می‌شود. بعد از تولد رشد انسان تا زمان رسیدن به بلوغ جنسی در ۱۲ تا ۱۵ سالگی ادامه دارد، رشد فیزیکی در زنان تا نزدیکی ۱۸ سالگی و برای مردان این رشد تا ۲۱ سالگی ادامه دارد. مراحل زندگی انسان‌ها متفاوت است ولی به ترتیب مرحله به نوزاد، کودک، نوجوان، جوان، بزرگسال، میان‌سال و کهن‌سال تقسیم می‌شود. در مقایسه با دیگر پستانداران، انسان تنها موجودی است که در دوره نوجوانی ۲۵ درصد از رشد خود را با سرعت انجام می‌دهد، برای مثال در شامپانزه‌ها این مقدار ۱۴ درصد است.

در انسان‌ها یک تفاوت مهم در امید به زندگی آن‌ها در نقاط مختلف جهان وجود دارد. به‌طور کلی در کشورهای عقب‌مانده میانگین سنی ۵۶ سال می‌باشد. در کشورهای در حال توسعه یا کمتر توسعه یافته میانگین سنی ۶۵ سال است. عمر متوسط در هنگ‌کنگ چین و ژاپن به عنوان دو نرخ بسیار بالا، ۸۲ سال است. در صورتی که در سوازیلند آفریقا به خاطر بیماری ایدز میانگین امید به زندگی ۴۵/۸ سال است. تعداد افراد صد ساله در جهان توسط سازمان ملل (در سال ۲۰۰۲) ۲۱۰۰۰۰ نفر اعلام شده است. انسان‌ها جانوران همه‌چیزخواری هستند که قادرند هم فراورده‌های گیاهی و هم جانوری را مصرف کنند. پس از دوران عصر یخ، انسان‌ها می‌خواستند تا پرورش گیاهان و حیوانات را تحت کنترل خود بگیرند تا بدین وسیله خود را ایمن سازند. این مسئله منجر به پیدایش کشاورزی شد و شیوه‌ای که غذا طی آن به دست می‌آمد را تغییر داد.

## درهای آسمان

مغز در انسان به عنوان مرکز دستگاه عصبی، نقش اصلی کنترل سیستم عصبی خارجی را برعهده دارد. مغز کنترل کننده فعالیت‌های سطح پایین و غیرارادی بدن مانند هضم و تنفس است و از طرفی وظیفه کنترل فعالیت‌های سطح بالا و خودآگاه مانند تفکر و استدلال را نیز برعهده دارد. این فعالیت‌های شناختی مغز و همچنین نتایج رفتاری آن‌ها مبنای تحقیقات در علم روان‌شناسی را تشکیل می‌دهد. با توجه به قابلیت‌های بالای مغز انسان در فعالیت‌های پیچیده و سطح بالا، مغز انسان به عنوان هوشمندترین مرکز عصبی در بین تمامی گونه‌های حیوانی شناخته می‌شود. در حالی که بسیاری از حیوانات قادر به ساختن ساختارها و استفاده از ابزارهای ساده - بیشتر با استفاده از غریزه و تقلید - هستند مغز انسان قادر به پدید آوردن ساختارهای بسیار پیچیده و وسیع است و این قابلیت به‌طور واضحی در طول زمان روشن شده است. حتی ابزارها و بناهای ساخته شده به وسیله انسان‌های اولیه هم بسیار پیشرفته‌تر از هر ابزار یا بنایی بودند که به وسیله حیوانات ساخته شده یا می‌شوند. با وجود قابلیت‌های شناختی پیشرفته در انسان، می‌توان بسیاری از این قابلیت‌ها را به طور ابتدایی در بقیه گونه‌های حیوانات یافت. انسان‌شناسی مدرن در تلاش اثبات این موضوع است که «توانایی‌های موجود در مغز انسان در مقایسه با حیوانات سطح بالا، گذشته از سطح بالایشان یک سطح از تکامل هستند و نه یک گونه جدید.»

انسان موجودی است دارای قدرت حل مسئله، که بر همین اساس می‌تواند در مواجهه با مسائل، معماها و فرمول‌های ریاضی بسته به نوع (دشواری و آسانی مسئله) به حل آن‌ها پردازد. در طول زمان مسائل و مشکلات زیادی برای بشر پیش آمده است و هر کدام درگیری‌های ذهنی را ایجاد کرده‌اند ولی انسان از بی‌جواب گذاشتن این مسائل و مشکلات کوتاه نیامده و با تلاش جدی در پی پاسخی برای آن کوشیده است. انسان با تدبیر و تلاش خود کوشیده است تا هر روز زندگی بهتری نسبت به گذشته خود داشته باشد، بدین معنی که همواره تکنولوژی پیشرفته‌تری را ایجاد نموده و سهولت بیشتری فراهم نماید. پس ماشین‌های دست‌ساز که بشر ساخته است کارهای او را انجام می‌دهد و خود به استراحت و آسایش می‌پردازد.

برای عشق موجود در ماهیت انسان در طول ادوار گوناگون فلاسفه و محققین نظرات گوناگونی ارائه کرده‌اند. تا قبل از قرن گذشته و قبل از تحقیقات علمی و فیزیولوژیک مدرن شاید بتوان دو طرز فکری مختلف را عنوان کرد. نخست عرفا که عشق را ودیعه‌ای الهی و بند اتصال انسان و هستی به خداوند می‌نامیدند و در این راه شعرا اشعار و نویسندگان آثار بسیاری پدید آورده‌اند؛ گروه دوم فلاسفه بودند که هر کدام بر حسب جهان‌بینی و نگرش خود به گونه‌ای سعی در توصیف آن نموده‌اند. از جمله می‌توان به

## درهای آسمان

فیلسوف تأثیرگذار قرن نوزدهم آرتور شوپنهاور اشاره نمود که عشق را نمودی از اراده بقا در انسان و هستی می‌شناسد. در حال حاضر، علم روان‌شناسی این پدیده را جزوی از ساختار مغز می‌داند. توانایی انسان برای انتقال مفاهیم، ایده‌ها و اندیشه‌ها از طریق سخن گفتن یا نوشتن یکی از توانایی‌های بی‌همتای انسان نسبت به گونه‌های دیگر است. برخلاف روش‌های مکالمه دیگر پستانداران که محدود است، زبان انسان‌ها بسیار گسترده و آزاد بوده و استفاده‌های گوناگونی در موقعیت‌های مختلف دارد. لباس یا پوشاک یکی از نشانه‌های بروز تمدن در انسان می‌باشد و هر چه انسان‌ها متمدن‌تر از گذشته می‌گردند لباس‌های مدرن‌تری بر تن دارند به گونه‌ای که لباس را می‌توان نشانه تمدن یک قوم برشمرد. هر گروه، فرقه یا قوم از انسان‌ها بسته به مکان زندگی، آداب و سنن، سن و جنسیت خود لباس‌های متفاوتی بر تن دارد. لباس‌ها همچنین در مراسم‌های مختلف به زیبایی آن‌ها افزوده و باعث ایجاد شور و نشاط در انسان‌ها می‌گردد.

وجود آثار هنری از گذشته‌های دور در آثار هنری پیش از تاریخ تا آثار هنری عصر جدید با بشریت همراه بوده است. هنر یک نمود غیرجاندار از رفتار انسان‌ها و یک خصوصیت کلیدی متمایز کننده انسان از گونه‌های دیگر است. هنر قدمت تاریخی نزدیک به ۳۵۰۰۰ سال پیش دارد، درست زمانی که بشر توانست اندیشیدن را آغاز کند.

انسان‌ها معمولاً خود را با توجه به نژاد خود دسته‌بندی می‌کنند و این در حالی است که اعتبار نژاد به عنوان یک دسته‌بندی معتبر بیولوژیکی زیر سؤال است. دسته‌بندی‌های نژادی انسان‌ها معمولاً بر پایه تبار و خصوصیات ظاهری به ویژه رنگ پوست و خصوصیات چهره است. این دسته‌بندی‌ها ممکن است حاوی برخی از اطلاعات مربوط به خصوصیات غیرمشهود انسانی مانند امکان ابتلا به برخی از بیماری‌های پیشرفته و خاص نیز باشد. امروزه مدارک و شواهد به دست آمده در علم ژنتیک و باستان‌شناسی گواه بر واحد بودن منشأ انسان‌های اولیه در شرق آفریقا دارد. تحقیقات اخیر ژنتیکی نشان داده است که انسان‌های ساکن در آفریقا دارای بیشترین گوناگونی نژادی نسبت به مناطق دیگر جهان هستند. با این حال در مقایسه با بسیاری از حیوانات تسلسل نژادی در انسان‌ها بسیار به هم شبیه است. وجود نژادهای مختلف در جهان همچنین می‌تواند موجب رفتارهای مغایر و برخورد نژادپرستانه در بین گروه‌ها و ملیت‌های مختلف شود.

**«دین» یا «تکامل»؛ کدام راست می‌گویند؟**

آدم و حوا برحسب اسطوره آفرینش ادیان ابراهیمی، نخستین مرد و زن بودند؛ که طبق بخش نخست کتاب مقدس و آیاتی از قرآن کریم، توسط «خدا» آفریده شدند. داستان آدم و حوا در مرکزیت این اعتقاد

است که خداوند آدم و حوا را در بهشتی بر روی زمین قرار داد تا زندگی کنند اما آن‌ها از آن مقام سقوط کردند و جهان حاضر که پر از درد و رنج و بی‌عدالتی است شکل گرفت. این پایه و اساس این باور است که بشریت در اصل یک خانواده است و همه از یک جفت از اجداد اصلی ریشه گرفته‌اند. هم‌چنین این اسطوره عمده اساس باورهای مهم در کتاب مقدس مسیحیت برای آموزه‌های سقوط انسان و گناه اولیه را فراهم می‌کند، اگر چه به طور کلی یهودیت و اسلام در این مورد با مسیحیت اتفاق نظر ندارند. این داستان در روایات ابراهیمی بعدی زیر بسط و جزئیات مفصلی رفت و به طور جامعی توسط پژوهشگران امروزی کتاب مقدس تجزیه و تحلیل شده است. تفسیرها و اعتقادات در ارتباط با آدم و حوا و داستانی که بر محور آنان می‌چرخد، در میان فرق و ادیان مختلف متنوع است؛ برای مثال، نسخه اسلامی داستان این را در نظر دارد که آدم و حوا متساویاً مسئول گناهان بادسری یا تکبرشان بودند، به جای این که حوا اولین کسی باشد که بی‌ایمانی [یا پیمان‌شکنی] کرده باشد. داستان آدم و حوا اغلب در هنر به تصویر کشیده می‌شود، و تأثیری مهم در ادبیات و شعر داشته است. داستان هبوط آدم اغلب، به عنوان این که یک تمثیل است درک می‌شود. هیچ مدرک فیزیکی‌ای مبنی بر این که آدم و حوا هیچ وقت واقعاً وجود داشته‌اند موجود نیست، با این حال در برخی کشورها مغایرت بزرگی بین اتفاق نظر علمی و نظر عامه وجود دارد؛ نظرسنجی‌ای در ۲۰۱۴ میلادی گزارش می‌کند که ۵۶ درصد آمریکایی‌ها اعتقاد دارند که آدم و حوا اشخاص واقعی بوده‌اند و ۴۴ درصد چنین چیزی را با قاطعیت قوی یا مطلق باور دارند. با آن که برداشتی سنتی این بوده است که «سفر پیدایش» را «موسی» تألیف کرده و واقعی (نه ساختگی و تخیلی) و استعاری به حساب رفته است، پژوهشگران مدرن، روایت آفرینش سفر پیدایش را به عنوان یکی از اسطوره‌های مختلف باستانی از نوع اسطوره ریشه در نظر می‌گیرند. آنالیزهایی هم‌چون فرضیه مستند، پیشنهاد می‌کنند که این نوشته، نتیجه گردآوری چندین روایت پیشین است، که تضادهای آشکار را توضیح می‌دهد. هم‌چنین دیگر داستان‌ها از همین کتاب شرعی، مانند روایت طوفان پیدایش، با مشابهت‌های موجود در حماسه گیلگمش که قدیمی‌تر است، به عنوان روایاتی تأثیر یافته از ادبیات قدیمی‌تر دریافته می‌شوند. همراه با پیشرفت‌های علمی در زمینه‌های دیرین‌شناسی، زمین‌شناسی، زیست‌شناسی و دیگر رشته‌ها، کشف شده است که انسان‌ها، و دیگر موجودات زنده جد مشترکی دارند و از طریق روال‌های طبیعی تکامل یافته‌اند و اشکال اولیه حیات به میلیاردها سال پیش برمی‌گردد.

در زیست‌شناسی وقتی نزدیک‌ترین نیا‌های مشترک موجودات زنده، ردشان در گذشته از طریق کروموزوم Y برای تبار مذکر و دی‌ان‌ای میتوکندریایی برای تبار مونث گرفته می‌شود، معمولاً به ترتیب آدم کروموزوم Y و حوای میتوکندریایی نامیده می‌شوند. حتی اگر این اسامی از تنخ (نام عبری کتاب مقدس

## درهای آسمان

یهودیان است که نزد مسیحیان کتاب مقدس عبری نامیده می‌شود و با برخی تغییرات و اضافات با عنوان عهد عتیق در کتاب مقدس مسیحیان جای گرفته است) وام گرفته شده باشند، این دو مورد ذکر شده از یک زوج در دوره زمانی یکسانی نشأت نمی‌گیرند.

داستان آدم و حوا در تضاد با اجماع علمی است که انسان از گونه‌های دیگر انسانیان «تکامل» یافته است. هم‌چنین با درک فعلی از ژنتیک انسان هم‌خوانی ندارد. سؤالی که مطرح می‌شود این است که «تکامل چیست؟» تکامل یا فرگشت یا برآیش (یا به گونه ویژه‌تر تکامل زیستی یا اندامی) عبارت است از دگرگونی در یک یا چند ویژگی فنوتیپی موروثی که طی زمان در جمعیت‌های موجودات زنده رخ می‌دهد. این ویژگی‌های فنوتیپی، که از نسلی به نسل بعد جا به جا می‌شوند صفات ساختاری، بیوشیمیایی و رفتاری را تعیین می‌کنند. وقوع تکامل منوط به وجود بستری از گوناگونی ژن در جمعیت است. این بستر ممکن است از جمعیت‌های دیگر تأمین شود؛ که به شارش ژن شهرت دارد. هم‌چنین ممکن است گوناگونی ژن از درون جمعیت، با ساز و کارهایی چون جهش یا نوترکیبی پدید آید. با توجه به این که ویژگی‌های فنوتیپی متفاوت، احتمال بقا و تولیدمثل را تحت تأثیرات متفاوتی قرار می‌دهند؛ انتخاب طبیعی می‌تواند سبب فراگیری ژنوتیپ‌های جدید در خزانه ژنی شود؛ و چهره فنوتیپی جمعیت را به تدریج تغییر دهد. انتخاب جنسی ممکن است به همه‌گیری ژن‌هایی ختم شود که نقش مثبتی در افزایش بقای جاندار نداشته باشند؛ و دیگر سازوکارهای تکاملی هم‌چون همبستگی ژن و رانش ژن، ممکن است ژن‌هایی را انتخاب کنند که امتیاز مستقیمی برای بقا یا تولیدمثل جاندار ارائه نمی‌دهند. رویداد فرگشت بدان معناست که تمام موجودات زنده با همه تنوعی که دارند از نیاکانی مشترک پدیدار گشته‌اند. فرگشت علت پدیده گونه‌زایی است که طی آن یک گونه اجدادی منفرد به دو یا چند گونه متفاوت تقسیم می‌شود. گونه‌زایی در شباهت‌های ساختاری، جنینی و ژنتیکی جانداران، پراکندگی جغرافیایی گونه‌های مرتبط با هم و ثبت سنگواره‌ای تغییرات قابل مشاهده است. نیای مشترک جانداران امروزی تا بیش از ۳/۵ میلیارد سال پیش، یعنی از زمان پیدایش حیات روی زمین، قدمت دارد. تکامل چه به صورت گونه‌زایی میان جمعیت‌ها از طرق گوناگونی روی می‌دهد؛ آهسته و پیوسته به نام انتخاب انباشتی، یا به سرعت از یک موضع ایستا تا موضع بعدی؛ که تعادل نقطه‌ای خوانده می‌شود.

مطالعه علمی فرگشت (تکامل) از نیمه قرن نوزدهم آغاز شد، زمانی که پژوهش‌ها روی ثبت سنگواره‌ای و تنوع جانداران، بسیاری از دانشمندان را متقاعد کرد که می‌بایست گونه‌ها به نحوی تکامل یابند. بر مبنای سنگواره‌ها درمی‌یابیم که جانداران امروزی متفاوت از گذشته هستند و به میزانی که به گذشته‌های دورتر می‌نگریم، فسیل‌ها متفاوت‌تر می‌شوند. سازوکارهای پیش‌برنده تکامل هم‌چنان نامشخص

## درهای آسمان

باقی ماندند؛ تا سال ۱۸۵۸ که نظریه انتخاب طبیعی به طور مستقل توسط چارلز داروین و آلفرد راسل والاس ارائه شد. در اوایل قرن بیستم، تئوری‌های داروینی تکامل با ژنتیک، دیرین‌شناسی و سامانه‌شناسی ادغام شدند که با پیوستن به یافته‌های بعدی چون زیست‌شناسی مولکولی تحت عنوان تلفیق تکاملی جدید به اوج رسید. این تلفیق به یک بنیان اصلی در زیست‌شناسی بدل شد چنان که تبیینی منسجم و یکپارچه، برای تاریخ و تنوع زیستی حیات روی زمین فراهم ساخت.

امروزه تکامل در شاخه‌های مختلف علوم زیستی چون زیست‌شناسی بقا، جنین‌شناسی، بوم‌شناسی، فیزیولوژی، دیرین‌شناسی و پزشکی مطالعه و به کار بسته می‌شود. به علاوه، تکامل بر دیگر حیطه‌های مطالعات بشری همچون کشاورزی، انسان‌شناسی، فلسفه و روان‌شناسی نیز اثرگذار بوده است. نظریه فرگشت پارادایم حاکم بر زیست‌شناسی نوین است که پایه و اساس آن را تشکیل می‌دهد و با شواهد بسیاری پشتیبانی می‌گردد؛ به طوری که به گفته دبزنسکی «هیچ چیز در زیست‌شناسی جز در پرتو آن معنا نمی‌یابد». هم‌زمان در جزئیات اختلاف نظر هست و پرسش‌های بسیاری نیازمند پاسخ هستند که زیست‌شناسان تکاملی به آن‌ها می‌پردازند. زیست‌شناسان تکاملی واقعیت وقوع تکامل را مستند کرده و هم‌چنین نظریاتی در شرح علل آن توسعه داده و می‌آزمایند.

اما داستان آدم و حوا چه تضادی با تکامل و درک فعلی از ژنتیک انسانی دارد؟ مخالفان معتقدند به طور خاص اگر همه انسان‌ها از یک زوج چند هزار سال پیش نشأت گرفته باشند، نیاز به نرخ جهش (موتاسیون) بالا و تقریباً غیرممکن برای توضیح تنوع مشاهده شده کنونی بین انسان‌ها می‌باشد. این ناسازگاری‌ها باعث شده که بسیاری از مسیحیان از تفسیر تحت‌اللفظی و اعتقاد به روایت خلقت اجتناب کنند، در حالی که دیگران این را هم‌چنان به عنوان یک آموزه اساسی ایمان مسیحی می‌بینند و به آن اعتقاد دارند. نام آدم و حوا به طور استعاره‌ای در بحث‌های علمی استفاده می‌شود برای تعیین اجداد مشترک اخیر وابسته به دودمان پدری و تبار مادری، آدم Y کروموزومی و حوای میتوکندری. مخالفان داستان آدم و حوا معتقدند این‌ها افراد خاصی نیستند و هیچ دلیلی هم نیست که فرض کنیم که آن‌ها در یک دوره زمانی در کنار هم زندگی می‌کردند، چه رسد به این که آن‌ها همدیگر را ملاقات یا با تشکیل خانواده و زن و شوهر باشند. یک مطالعه اخیر در مورد این موضوع تخمین می‌زند که آدم Y کروموزومی ۱۲۰ هزار سال تا ۱۵۶ هزار سال پیش زندگی می‌کردند در حالی که حوای میتوکندری ۹۹ تا ۱۴۸ هزار سال پیش زندگی می‌کردند. مطالعه اخیر دیگری زمان زندگی آدم Y کروموزومی را ۱۸۰ تا ۲۰۰ هزار سال پیش تخمین زده است.

## درهای آسمان

حالا چه کسی راست می‌گوید؟ آیا باید توضیحات دین را باور کرد که همه نسل بشر را حاصل ازدواج آدم و حوا می‌داند و یا توضیحات علم را که معتقد است چنین چیزی با دانش و واقعیات نمی‌خواند؟ این سؤالی نیست که بشود به راحتی به آن جواب داد چراکه هیچ دین باوری حاضر نیست به خاطر کشفیات چند دانشمند ریسک و خطر جهنمی شدن و مورد غضب خدا قرار گرفتن را به جان بخرد و هیچ دانشمندی هم حاضر نیست داده‌هایی را که آن‌ها را حاصل سال‌ها تفکر و تلاش ذهن آدمی می‌داند دور بریزد. دین‌دار نمی‌خواهد به دین کافر شود و بی‌دین نمی‌خواهد به کشف خود کافر شود. بالاخره چه کسی می‌خواهد به این پرسش بزرگ پاسخ دهد؟ آیا روزی پاسخی یافت خواهد شد که همه را راضی کند؟ به نظر نمی‌رسد به این زودی‌ها جوابی پیدا شود. پس چاره چیست؟ ساده است!

به خودتان نگاه کنید، به قلب‌تان رجوع کنید. ببینید در عمق وجودتان و در فطرت‌تان حقیقتاً به چه چیزی باور دارید. هر آنچه که بدان باور دارید همان جوابی است که به سؤال می‌دهید. ممکن است دین‌دار باشید و با خود بگویید: «مهم نیست دانشمندان چه می‌گویند؛ آن‌ها هم آدمند و اشتباه می‌کنند. حتی اینشتین هم به اشتباه خود اعتراف کرده است! فقط خدا است که راست می‌گوید» این عقیده شما است. ممکن است دین‌دار نباشید و حتی اعتقادی به بهشت و جهنم هم نداشته باشید چه رسد به آدم و حوا! این هم اعتقاد شما است. هر اعتقادی که داشته باشید خودتان مسئولش هستید. البته اگر آدم عاقلی باشید به خاطر احتمال یک درصدی درست بودن داستان آدم و حوا و وجود بهشت و جهنم هم که شده ریسک مورد غضب خدا بودن را به جان نمی‌خرید و زندگی بعد از مرگ خود را دست دانشمندان فرضیه‌دوست نمی‌دهید! حالا خود دانید!

## درباره معنی زندگی

پاییز سال ۱۹۳۰، ویل دورانت در خانه‌اش در لیک‌هیل نیویورک، سرگرم جمع کردن برگ‌ها بود. آب و هوا، خاص آن وقت سال بود و نسیم خوش و خنکی که از شمال می‌وزید، حسی از نشاط و سرزندگی در او می‌دمید. دورانت همین طور که مشغول کار بود، مرد خوش‌پوشی نزدیکش شد و با صدایی آرام به او گفت قصد دارد خودش را بکشد مگر آن که فیلسوف بتواند دلیل معتبری برای او بیاورد که این کار را نکند. دورانت که فرصتی برای پرداخت فلسفی به این موضوع نداشت، نهایت تلاشش را کرد تا دلیلی برای ادامه زندگی به دست آن مرد بدهد. خود دورانت بعدها ماجرا را چنین به یاد می‌آورد:

به او پیشنهاد کردم کاری برای خودش دست و پا کند، ولی او یکی داشت. گفتم غذای خوبی بخورد، ولی او گرسنه نبود. معلوم بود که دلیل‌های من تأثیری روی او نگذاشته بود. نمی‌دانم چه بر سرش آمد.



## درهای آسمان

دورانت نشست و نامه‌ای نوشت، نامه‌ای که در طرح پرسش‌ها، فلسفی بود و طنینی شاعرانه داشت. او آن نامه را برای صد نفر فرستاد و از آن‌ها دعوت کرد نه تنها به پرسش بنیادی معنی زندگی (به نحو انتزاعی) جواب بدهند بلکه بگویند خودشان (به‌طور عینی و خاص) در زندگی چگونه معنی، هدف و رضایتمندی یافتند. به تعبیر دورانت: سرچشمه‌های الهام و انرژی شما چیست؟ هدف یا انگیزه نیروبخش زحمت و تلاش شما چیست؟ از کجا تسلی خاطر و شادمانی می‌یابید و دست آخر، گنج‌تان در کجا نهفته؟ من نمی‌خواهم در این جا جواب‌هایی را که دورانت دریافت کرد برای شما بیاورم بلکه از شما می‌خواهم خودتان را جای یکی از همان آدم‌هایی بگذارید که دورانت برایشان نامه نوشت و همین سؤالات را از خودتان بپرسید. اگر پاسخ درست و حسابی‌ای پیدا نکردید بدانید که درست و حسابی زندگی نمی‌کنید. البته جای نگرانی نیست؛ ماهی را هر وقت از آب بگیری تازه است. از همین لحظه برای زندگی درست و حسابی اقدام کنید. شما بهتر از من می‌دانید زندگی درست و حسابی چیست، پس معطل نکنید. فقط اقدام کنید.

## خدا

ادیان و مذاهب مختلفی بر روی سیاره زمین وجود دارند و تنها وعده مشترکی که همه آن‌ها به شما می‌دهند «سعادت» است. اما اغلب آن‌ها نه تنها به شما سعادت نمی‌دهند بلکه شما را سردرگم نیز می‌کنند. شناخت خدا و حقیقت ما را از سردرگمی می‌رهاند و به سرچشمه خود، یعنی الله می‌رساند. از معجزات الهی این است که ناپیداست و با وجود این قابل پرستش و ستایش است. هر چند اثبات وجود خداوند در دادگاه حقوقی حقیقت محال است، اما بیشتر مردم او را می‌پرستند و باور دارند. این موضوع ثابت می‌کند، که خلأ عظیمی میان این باور و چیزی که اساس زندگی روزمره ما را تشکیل می‌دهد، وجود دارد. ما باید چاره‌ای برای از بین بردن این خلأ بیندیشیم. دلایل و مستندات آن که در دست داریم چیست؟ آنچه به عنوان واقعیت مادی تجربه می‌کنیم، در قلمرویی ناپیدا، ورای زمان و مکان پدیده آمده، قلمروی که با سکوت ادراک شده و با انرژی و آگاهی، وجود یافته است. این منشأ ناپیدا در پدیده‌های موجود، خود تهی و خالی نیست، بلکه منشأ خلقت و آفرینش است. پدیده‌ای است که این انرژی را خلق می‌کند و سامان می‌بخشد و توده‌های بی‌شکل و پراکنده ابرهای کوانتومی را به ستارگان، کهکشان‌ها، جنگل‌های بارانی، آدمیان، افکار، احساسات، عواطف، خاطرات و خواسته‌های انسانی تبدیل می‌کند. امکان شناخت این وجود لایتناهی به صورت مجرد ممکن نیست، بلکه باید با او هم‌دل و یگانه شد. در این صورت است که افق ذهن ما به سوی واقعیت‌های تازه‌ای گشوده خواهد شد و ما خداوند را

## درهای آسمان

تجربه خواهیم کرد. چون خداوند نامتناهی است، خدایی او را به زنانگی یا مردانگی منسوب کردن نوعی عادت و درک انسانی است.

مهم‌ترین چیزی که باید به آن توجه کنیم این است که اگر خدا وجود دارد، یعنی می‌توان او را تجربه کرد، می‌توان او را شناخت. این نکته بسیار مهمی است، چون در هر صورت خدا ناپیدا و نامحسوس است و اگر بارقه‌های وجودی او در این جهان مادی به چشم نمی‌خورد شاید برای همیشه ناشناخته باقی می‌ماند. چه عاملی ما را به نیک خواهی و مهر ورزی موجودی معنوی مؤمن کرده، در حالی که تاریخ هزاران ساله ادیان، سراسر کینه و خونریزی بوده است؟ ما نیاز به الگویی جدید داریم. طرح ساده و سه قسمتی‌ای که آورده‌ایم، جوابگوی عقل سلیم ما در برابر دیدگاه ما از خداست. این طرح که بر مبنای واقعیت تنظیم یافته به این شرح است:

خدا مرحله گذار جهان مادی

این طرح در لایه فوقانی و زیرین خود چیز تازه‌ای ندارد. در این الگو هم، خدا ورای جهان مادی و جدا از آن است. خدا ورای ما است، وگرنه ما مثل کتاب آفرینش او را می‌دیدیم که در اطراف ما قدم می‌زند. فقط مرحله میانی الگوی ما، که مرحله گذار نام دارد جدید یا نامتعارف است. مرحله گذار به طور ضمنی به ملاقات خدا و انسان در زمینه مشترکی اشاره دارد. معجزه‌های به وقوع پیوسته در بینش معنوی، فرشتگان، روشن بینی و شنیدن ندای الهی، همه پدیده‌هایی خارق‌العاده و در واقع پلی بین این دو حال جهان‌اند. اگر چه همه این‌ها واقعیت دارند، ولی در عین حال جزئی از نظام علت و معلول به شمار نمی‌روند. برای وجود معجزات و فرشتگان هیچ دلیل آشکاری نیست، حتی بینش‌های معنوی هم ممکن است در هر مقطعی و بنا به دلایلی تأیید نشوند. ذهن منطقی، سرسختانه و بر درک خود از بعد مادی و جهان پای می‌فشارد. تصور نمی‌کنم، قدیسان و عارفان تفاوت چندانی با مردمان عادی داشته باشند. وقتی به فضای ملموس و واقعی که در آن قرار داریم دقت کنیم، مرحله گذار ذهنی به نظر می‌رسد، این مرحله‌ای است که حضور الهی حس یا مشاهده می‌شود. هر رویداد ذهنی باید در مغز رخ دهد، چون برای هر تجربه ذهنی میلیون‌ها سلول عصبی مغز فعالیت می‌کنند. اینک جستجوی ما وارد مرحله‌ای شده است که وعده کرده بودیم:

(۱) واکنش الهی: نور و حضور الهی هنگامی واقعیت می‌یابد که آن را به پاسخی ذهنی تبدیل کنیم. این مرحله را «واکنش الهی» می‌نامند. بینش معنوی، الهام و مکاشفه‌ای اتفاقی نیست. این‌ها به هفت رویدادی که در مغز رخ می‌دهد مربوط می‌شوند. این واکنش‌ها بسیار بیشتر از باورهای شما وجود

## درهای آسمان

دارند، اما همه آنها باعث ارتقای باورهای شما می‌شوند و مانند پلی میان جهان مادی و ماورای طبیعی، که ماده هستی خود را از دست می‌دهد و روح پدیدار می‌شود، قرار می‌گیرد:

۲) واکنش جنگ یا گریز: واکنشی است که باعث می‌شود ما در مواجهه با خطر جان سالم به در ببریم. این واکنش به خداوند مربوط می‌شود، زیرا می‌خواهد از ما محافظت کند. ما نیز به خداوند ایمان می‌آوریم چون می‌خواهیم باقی بمانیم.

۳) واکنش فعال: این واکنش ابتکار مغز برای کسب هویت فردی است. علاوه بر میل به بقا، هر فردی در پی نیازهای «من، مال من» است. این واکنش، غریزی است؛ ما به خدا روی می‌آوریم چون به کسب کردن، رسیدن و رقابت نیاز داریم.

۴) واکنش آگاهی غیر فعال: ذهن در حال فعالیت و استراحت، وقتی به آرامش نیاز داشته باشد، واکنش آگاهی غیرفعال را بروز می‌دهد. تمام بخش‌های مغز به طور متناوب در حال کار و آرامش است. خدا در لا به لای همه کارها و امور دنیایی به ما آرامش می‌بخشد، ما را متوجه خود می‌کند، چون می‌خواهیم امور دنیای مادی «در این گیر و دار و کشاکش بی پایان» ما را غافل نکنند.

۵) واکنش شهودی: ذهن در پی کسب آگاهی است، «هم از درون و هم از بیرون» دانش بیرونی، عینی است، اما علم درونی، شهودی است خدایی که به این واکنش پاسخ می‌گوید خدایی فهیم و بخشنده است. ما به او نیاز داریم تا برحق بودن دنیای درونی ما گواهی بخشد.

۶) واکنش خلاقانه: مغز انسان توانایی ابداع چیزهای جدید و کشف واقعیت‌های نوین را دارد. این نیروی خلاقانه در ظاهر منشأ خاصی ندارد، تنها پدیده‌ای ناشناخته است که ناگهان منجر به ظهور فکری جدید، می‌شود. ما به آن الهام می‌گوییم و نقطه مقابل آن، پروردگاری است که جهان و جهانیان را از نیستی خلق می‌کند. ما در گریز از سرگشتگی‌های مان از زیبایی و پیچیدگی‌های متداول هستی، به او پناه می‌بریم.

۷) واکنش اسرار آمیز: مغز به طور مستقیم با «نور» ارتباط برقرار می‌کند، همان شکل ناب آگاهی که در ما احساس شادمانی و موهبت پدید می‌آورد. این پدیده به شکلی مرموز متجلی می‌شود و خالق آن بسیار والا و متعالی است. او شفا می‌دهد و معجزه می‌کند. ما به این بعد خداوندی نیاز داریم تا اثبات کنیم، که نیروهای ماوراء الطبیعه در کنار واقعیت‌های ملموس و روزمره مادی، حضور دارند.

۸) واکنش مقدس: مغز از سلولی بارور شده، که هیچ پدیده‌ای چون مغز در آن نبوده و فقط ذره‌ای از حیات در آن بوده است، به وجود آمده. اگر چه میلیاردها سلول عصبی از همان ذره حیات منشأ یافته، اما از نظر سادگی و بی‌آلایشی به همان شکل بکر و اولیه بوده‌اند. در برابر این واکنش خدایی ناب و

## درهای آسمان

خالص حضور دارد که جز خیر نمی خواهد. ما به او نیاز داریم، چون بدون این سرچشمه پاکی و نیکی، وجود ما بی پایه و اساس می شود.

این هفت واکنش در سفر بی پایان انسانیت برایمان ضروری و مفید هستند و بنیان های استوار دین را تشکیل می دهند. در مقایسه دو ذهن با یکدیگر، برای مثال موسی و بودا، مسیح و فروید، سن فرانسیس و مائو، هر کدام از آنها دیدگاهی را نسبت به واقعیت مطرح می کنند و خدایی را متناسب با آن می ستایند و می پرستند. هیچ کس نمی تواند خدا را فقط مختص به خود بداند. ما به تعداد تجربه های انسانی گوناگونی، اندیشه و باور داریم. بی دینان نیاز به خدای خود دارند، خدایی که حضور و وجود ندارد، درحالی که در سوی دیگر پروردگار عارفان قرار دارد، خدایی که عشق ناب و نور مطلق است. فقط مغز می تواند این دامنه گسترده خدایان را در خود جای دهد. ممکن است بی درنگ بگویید که این ذهن آدمی است که خدایان مختلفی درست می کند، نه فقط مغز. من کاملاً با شما موافقم، اما در گذر زمان ذهن در خلق تمام این مفاهیم مقدم بر مغز عمل می کند. در حال حاضر مغز برای ما تنها راه مشخص ورود به ذهن است. در فیلم های کارتونی وقتی شخصیت فیلم فکر بکری می کند، لامپ بالای سر او روشن می شود، اما در زندگی واقعی این طور نیست. ذهن، بدون مغز به همان اندازه خدا ناپیدا و نادیدنی است.

### رسیدن به آنچه می خواهید؛ هفت مرحله کامیابی

خدا صاحب آگاهی نامتناهی است. برای به دست آوردن هر خواسته‌ای در زندگی بخشی از این آگاهی لازم است و باید به کار گرفته شود. به عبارت دیگر خدا همیشه حاضر است. هفت واکنش ذهن انسان راههایی برای جذب جنبه های الهی هستند. هر مرحله از کامیابی، حقیقت الهی را در همان مرحله به اثبات می رساند.

مرحله ۱: واکنش جنگ یا گریز

از طریق خانواده، اجتماع، حس تعلق و آسایش های مادی احساس کامیابی می کنید.

مرحله ۲: واکنش فعال

کسب موفقیت، قدرت و مقام، تأثیر بر دیگران و رضایتمندی های نفسانی دیگر به شما احساس کامیابی می بخشد.

مرحله ۳: واکنش آگاهی غیر فعال

با آرامش، تمرکز، پذیرش فردی و آرامش درونی به کامیاب می رسید.

## درهای آسمان

مرحله ۴: واکنش شهودی

بینش، همدلی، رفع نیاز دیگران و بخشش سبب کامیابی شما می شوند.

مرحله ۵: واکنش خلاقانه

با الهام، خلاقیت در هنر یا دانش، اکتشاف و نوآوری به کامیابی می رسید.

مرحله ۶: واکنش اسرار آمیز

کامیابی شما با فروتنی، عاطفه، ایثار و فداکاری و عشق همگانی حاصل می شود.

مرحله ۷: واکنش مقدس

شما با رسیدن به کمال و یگانگی با خداوند به کامیابی می رسید.

درک این نکته، بسیار مهم است که روح همواره در جریان پیوسته درگیر است. در هزارتوی ناپیدای روح بسیاری از رازها معنا می یابد. مثلاً این جمله را در نظر بگیرید: «آن‌ها که آن را در یافتند لب از سخن فرو بستند و آنها که لب به سخن گشودند هیچ از آن نیافته اند.» در این جا راز در واژه «آن» پنهان است. «درباره آن حرف نزنید، پیش بروید» باید توصیه معقوله باشد.  
مولانا می گوید:

از کفر و از اسلام برون صحرائی ست

ما را به میان آن فضا سودائیس

عارف چو بدان رسید سر را بنهد

نه کفر و نه اسلام و نه آنجا جایی ست

اگر خداوند اراده نمی کرد، شناخت او محال بود. هیچ پدیده ای جلوه تبدیل شدن مراحل معنویت را نمی گیرد و فریب نمی دهد. منکری که به خداوند اعتقادی ندارد، ممکن است هر روز پیام هایی از سوی خداوند را نشنود.

الگوهای چند گانه جهان ما برای ارتباط با خدا سه روش را بیان می کنند:

۱. او در حوزه حقیقت، ولی و راه حواس پنجگانه ما وجود دارد و منشأ هستی ماست. چون ما موجودات چند وجهی هستیم، همیشه در خدا حضور داریم، بدون او که آن را حس کنیم و بفهمیم.
۲. او برای ما پیام هایی می فرستد و نشانه هایی مادی پیش رویمان قرار می دهد. ما همه این‌ها را جریان واقعیت می نامیم.
۳. او با «توجه دوباره» ما را متوجه عمیق‌ترین بخش های شهودی ذهن مان می کند، اما بیشتر آدم‌ها به آن اعتنایی نمی کنند.

## درهای آسمان

این سه راه شناخت خدا بر مبنای حقایقی که از تحقیقاتمان تاکنون به دست آورده‌ایم، بیان شده است. ما هواپیما را ساخته ایم و به طور نظری با فنون پرواز آشنا شده ایم. تنها کاری که باید بکنیم این است که به پرواز در آییم. بخشی از وجودمان که بر آن وقوف داریم قسمتی است، که بسیار سریع بال می زند. آن قدر سریع که این زمان را در می نوردد و به بی زمانی می رسد. وقتی حس و انگیزه ای تازه، اندیشه ای متعالی، بینشی را که قبلاً هرگز نداشته اید درمی یابید، این ناشناخته‌ها را در بر می گیرید، مانند نوزادی از آن مراقبت می کنید و آن را عزیز می نامید. این ناشناخته‌ها تنها چیزهایی است که به راستی برای سرشت روح شما اهمیت دارد، پس خوب است که آن را به اندازه امری مقدس حرمت دارید و تکریم کنید. خدا در ناشناخته‌ها تجلی می یابد و وقتی کامل و تمام او را در بر می گیرید به هدف و مقصود خود می رسید.

حالا که این جهان خالقی دارد، آیا سرباز زدن از عبادت و ستایش او قدرشناسی و جهالت نیست؟ واضح است که مخلوق باید هم از روی ادب و احترام و نیز به عنوان یک «وظیفه» خالق را عبادت کند. این عبادت همان «معنای زندگی» و همان «معنا» است که آدمی در جست‌وجوی آن است.

### پاسخ به خیام

حالا و بعد از شناخت انسان و خدا می‌توانید به این پرسش خیام که «نقاش ازل بهر چه آراست مرا؟» پاسخ بدهید. در این فصل از تاریخ انسان سخن گفتیم و بخشی از آنچه را دین به ما می‌گوید با آنچه دانشمندان یافته‌اند مقایسه کردیم. ممکن است دانشمندان هرروز نظرات و فرضیه‌های جالبی ارائه دهند و موارد متناقض با کتب دینی کشف کنند اما هرگز نمی‌توانند ندایی درونی را که به همه ما از وجود خداوندی بی‌همتا خبر می‌دهد انکار کنند و منکر خداخواهی فطری ما بشوند. خیام نیز باید بداند که نقاش ازل این طرح را بی‌جهت و بی‌حکمت ایجاد نکرده است؛ چه هدفی و معنایی بهتر از خودشناسی و خداشناسی؟

### پایان سفر

ستایش مخصوص خداوندی است که از اسرار پنهانی‌ها آگاه است و نشانه‌های واضح و روشن، بر هستی او دلالت می‌کنند، هرگز در برابر چشم بینایان آشکار نمی‌شود ولی نه چشم کسی که وی را ندیده انکارش تواند کرد و نه قلب کسی که او را نشناخته مشاهده‌اش می‌توان نمود. در علو رتبه بر همه پیشی گرفته، پس از او برتر چیزی نتواند بود و آن چنان نزدیک است که چیزی از او نزدیک‌تر نیست. مرتبه بلندش او را از مخلوقاتش دور نکرده و نزدیکیش با خلق او را با آن‌ها مساوی قرار نداده. عقول را بر کنه

## درهای آسمان

صفات خویش آشکار نساخته اما آن‌ها را از معرفت و شناسایی خود باز نداشته است، هم اوست که گواهی نشانه‌های هستی، دل‌های منکران را بر اقرار به وجودش واداشته و بسیار برتر است از گفتار آنان که وی را به مخلوقات تشبیه کنند و یا انکارش نمایند.

ای طایران قدس را عشقت فزوده بال‌ها \* در حلقه سودای تو روحانیان را حال‌ها  
افلاک از تو سرنگون خاک از تو چون دریای خون \* ماهت نخوانم ای فزون از ماه‌ها و سال‌ها  
کوه از غمت بشکافته وان غم به دل درتافته \* یک قطره خونی یافته از فضل این افضال‌ها  
ای سروران را تو سند بشمار ما را زان عدد \* دانی سران را هم بود اندر تبع دنبال‌ها  
سازی ز خاکی سیدی بر وی فرشته حاسدی \* با نقد تو جان کاسدی<sup>۱</sup> پامال گشته مال‌ها  
آن کو تو باشی بال او ای رفعت و اجلال او \* آن کو چنین شد حال او بر روی دارد خال‌ها  
فکری بدست افعال‌ها خاکی بدست این مال‌ها \* قالی بدست این حال‌ها حالی بدست این قال‌ها  
آغاز عالم غلغله پایان عالم زلزله \* عشقی و شگری با گله آرام با زلزال‌ها  
از رحمه للعالمین اقبال درویشان ببین \* چون مه منور خرقه‌ها چون گل معطر شال‌ها  
عشق امر کل ما رقعہ‌ای او قلم<sup>۲</sup> و ما جرعه‌ای \* او صد دلیل آورده و ما کرده استدلال‌ها  
آب حیات آمد سخن کاید ز علم من لدن \* جان را از او خالی مکن تا بردهد اعمال‌ها  
بر اهل معنی شد سخن اجمال‌ها تفصیل‌ها \* بر اهل صورت شد سخن تفصیل‌ها اجمال‌ها  
گر شعرها گفتند پر پر به بود دریا ز در \* کز ذوق شعر آخر شتر خوش می‌کشد ترحال<sup>۳</sup>‌ها  
«مولانا»

---

۱. کاسد: ناروا، بی‌رونیق / ۲. قلم: رود بزرگ، دریای پرآب / ۳. ترحال: بار بستن

# سخن پایانی

حدود ۶۳۵۰۰ کلمه کنار هم قرار گرفت تا این کتاب نوشته شود و برای این نوشته شدن ۲۵۹۲۰۰۰ ثانیه وقت صرف شد.

اکنون به انتهای کتاب حاضر رسیده‌ایم و من مثل همیشه خواسته‌ای از خوانندگان گرامی دارم. صبح‌ها و شب‌ها تلاش شد تا کتاب «درهای آسمان» به بهترین صورت ممکن به دست شما برسد؛ اصلاً کار راحتی نبود. علاوه بر ترجمه چندین کتاب و رسیدگی به کار تألیف باید توجه می‌شد تا مطالب با هم تناقض نداشته باشند و خواننده در کنار مطالعه از آنچه می‌خواند «لذت» ببرد. این کتاب تحت بازبینی قرار گرفت تا اشکالات تایپی آن به حداقل برسد ولی باز هم اگر اشکال تایپی در آن مشاهده کردید عذرخواهی تایپیست را به بزرگی خودتان ببخشید. مثل بقیه کتاب‌های مولف، هدف این بود که آموزه‌هایی گران‌بها به گنجینه دانش شما عزیزان افزوده شود و امید است که این هدف حاصل شده باشد. همان‌طور که خود شما بهتر از من می‌دانید «عالم بی‌عمل زنبور بی‌عسل است» پس بیایید آنچه را می‌دانیم و به آن علم داریم به کار بیندیم و به پندها و اندرزهایی که شنیدیم عمل کنیم. اگر هر کدام از ما تغییرات مثبت و سازنده‌ای در خودمان ایجاد کنیم و خودمان را اصلاح کنیم، همه دنیا گلستان می‌شود.

در پایان از وقتی که برای مطالعه این کتاب صرف کردید سپاسگزارم و برای شما بهترین‌ها را آرزو می‌کنم.

ای آن که چو آفتاب فرداست بیا  
بیرون تو برگ و باغ زرد است بیا  
عالم بی تو غبار و گرد است بیا  
این مجلس عیش بی تو سرد است بیا

مولانا