

مثل یک راهب فکر کن

هر روز ذهنت را برای رسیدن به آرامش و
جذب خواسته‌هایت آموزش بده



جی شتی

نفسه معتکف



انتشارات هو

عنوان و نام پدیدآور : مثل یک راهب فکر کن / جی شتی؛ مترجم نفیسه معتکف
 مشخصات نشر : تهران : انتشارات هو، ۱۴۰۰ - ۴۲۴ ص
 شابک : 978-622-97584-5-8
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 عنوان اصلی : Think like a monk
 عنوان دیگر : هر روز ذهنت را برای رسیدن به آرامش و جذب خواسته‌هایت آموزش بده
 موضوع : خودسازی - مدیتیشن
 شناسه افزوده : معتکف، نفیسه، ۱۳۳۵، مترجم
 رده بندی کنگره : BF۶۳۷
 رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱۰۹۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۷۶۳۳۷۸۹

انتشارات هو

نام کتاب: مثل یک راهب فکر کن
 نویسنده: جی شتی
 ویراستار: حمیده رستمی
 صفحه‌آرا: پروانه نصرالهی
 چاپ: پیشگامان
 ناشر: هو
 مترجم: نفیسه معتکف
 تیراژ: ۲۰۰ جلد
 چاپ سوم: ۱۴۰۰
 شابک: ۸-۵-۹۷۵۸۴-۶۲۲-۶۷۸
 ISBN: 978-622-97584-5-8

مرکز پخش انتشارات هو:

۰۹۰۲۱۴۱۴۵۵۸-۰۹۱۲۶۰۸۸۴۱۵-۸۸۴۸۵۰۷۶

فهرست

۷		مقدمه
۲۳		بخش اول - رها کن
۲۳		فصل ۱: هویت
۴۷		فصل ۲: منفی گرایی
۸۳		فصل ۳: ترس
۱۱۰		فصل ۴: قصد و نیت
۱۳۷		بخش دوم - رشد
۱۳۷		فصل ۵: هدف
۱۸۲		فصل ۶: برنامه‌ی روزانه
۲۱۴		فصل ۷: وضعیت دشوار ارباب‌ران
۲۵۶		فصل ۸: نفس اگر می‌توانی مرا بگیر
۳۰۳		بخش سوم - اهدا
۳۰۳		فصل ۹: شکرگزاری قوی‌ترین داروی دنیا
۳۲۷		فصل ۱۰: روابط، تماشا کردن مردم
۳۷۲		فصل ۱۱: خدمت به مردم
۴۰۱		بخش پایانی
۴۱۱		ضمیمه، آزمون شخصیتی ودیک
۴۱۸		در مورد نویسنده

مقدمه

در هجده سالگی، در سال اول رشته‌ی بازرگانی در دانشگاه شهر لندن، یکی از دوستانم از من درخواست کرد که همراهش به سخنرانی یک راهب بروم. من زیر بار نرفتم. چه لزومی داشت حرف‌های یک راهب را بشنوم؟ من معمولاً در سخنرانی‌های مدیران ارشد یا افراد معروف و موفقی شرکت می‌کردم که برای سخنرانی به دانشکده‌ی ما می‌آمدند و حتی ذره‌ای به سخنرانی راهب‌ها علاقه نداشتیم. در واقع ترجیح می‌دادم حرف‌های کسانی را بشنوم که در زندگی به موفقیت‌هایی رسیده بودند.

در هر حال دومیتم آن قدر اصرار کرد که بالاخره رضایت دادم ولی به این شرط که بعدش به بار برویم. من معمولاً عبارت "عاشق شدن" را فقط برای روابط عاشقانه به کار می‌برم. ولی آن شب با شنیدن سخنرانی آن راهب که در مورد تجربه‌اش حرف می‌زد، عاشق شدم. او مرد هندی سی‌وخرده‌ای ساله‌ای بود که موهای سرش را از ته تراشیده و رهایی زعفرانی رنگ پوشیده بود؛ مردی خردمند، خوش‌بین و باجذبه بود که در مورد گذشت و ایثار بدون چشمداشت حرف زد. وقتی گفت ما باید درختانی بکاریم که انتظار نداشته باشیم زیر سایه‌اش بنشینیم، شوروشوقی وصف‌ناپذیر وجودم را فرا گرفت. و بعد که فهمیدم او دانشجوی دانشگاه آی‌آی‌تی بمبئی بوده است که مثل دانشگاه ام‌آی‌تی امریکا معروف بود و ورود به آن کار حضرت فیل، بیشتر تحت تأثیر قرار گرفتیم. او به‌منظور راهب شدن از خیر ادامه‌ی تحصیل در دانشگاهی گذشته بود که من و دوستم در حسرت ورود به آن بودیم. از نظر من، او یا دیوانه بود یا نقشه‌ای بزرگ‌تر را در سر می‌پروراند. من همیشه مجذوب کسانی می‌شدم که از صفر شروع کرده و به همه

چیز رسیده بودند و حالا برای اولین بار در حضور کسی بودم که به‌عمد عکس این عمل را انجام داده بود. او به زندگی و شرایطی پشت کرده بود که هر کس در حسرت آن بود، اما ظاهراً به جای اینکه تلخکام باشد، خیلی هم شاد و با اعتماد به نفس و آرام بود. در اصل از همه‌ی کسانی هم که تا حالا دیده بودم خوشحال‌تر به نظر می‌رسید. در هجده سالی که از عمرم می‌گذشت با افراد ثروتمند زیادی مواجه شده و حرف‌های افراد مشهور، توانمند و خوش‌قیافه‌ی زیادی را شنیده بودم. ولی هرگز با کسی آشنا نشده بودم که واقعاً خوشحال باشد.

در پایان همایش، هرطور بود مردم را کنار زدم و خودم را به آن راهب رساندم تا به او بگویم چقدر موجب شگفتی من شده است. صدایم را شنیدم که می‌گفت: "چگونه می‌توانم اوقات بیشتری در کنار شما باشم؟" دلم می‌خواست در کنار افرادی باشم که از لحاظ اخلاقی ارزشمند باشند و مادیات برایم مهم نبود. کیفیت برایم مهم بود، نه کمیت. راهب به من گفت که قرار است تمام هفته در برتراسر انگلستان سخنرانی کند و می‌توانم در بقیه‌ی همایش‌هایش شرکت کنم. و من این کار را کردم.

آن راهب گورانگا داس^۱ نام داشت و اولین برداشتم از او این بود که کارش درست است و بعداً فهمیدم که حرف‌هایش پشتوانه‌ی علمی هم دارد. در سال ۲۰۰۲، راهبی تبتی به نام یونگی مینگیور رینپوچ^۲ از منطقه‌ای پرت در کاتماندو نیال به دانشگاه ویسکانسین در مدیسون آمریکا

1- Gauranga Das

2- Yongey Mingyur Rinpoche

رفت تا پژوهشگران روی فعالیتهای مغزی او به هنگام مراقبه تحقیقاتی انجام دهند. محققان سر راهب را با وسیله‌ای شبیه کلاه حمام پوشاندند (الکتروانسفالوگرام) که بیش از دویست و پنجاه سیم نازک از آن بیرون زده بود و حسگر تک تک آنها را به کاسه‌ی سر او وصل کردند. تا زمان تحقیق، او روی هم رفته شصت و دو هزار ساعت از عمرش را به مراقبه گذرانده بود.

اعضای تیم تحقیقاتی که خود با مراقبه آشنا بودند، از اتاق کنترل او را تحت نظر داشتند. راهب طبق ضوابط مراقبه‌ای که محققان طراحی کرده بودند، مشغول مراقبه شد- به تناوب یک دقیقه مراقبه در مورد همدردی و سی ثانیه استراحت. او این الگو را چهار بار پشت سر هم انجام داد، که با ایما و اشاره به او گفته می‌شد چه کند. پژوهشگران در کمال تعجب مشاهده کردند که به محض شروع مراقبه و در هریک از فعالیتهای مراقبه‌ای، دستگاه آنسفالوگرام ضربه‌های پالسی ناگهانی و کوتاه مدت شدیدی را ثبت می‌کند. آنها اطمینان داشتند که با وجود چنین ضربه‌های سریع بزرگی، راهب می‌بایست تغییر وضعیت می‌داد در حالی که کاملاً آرام و بی حرکت بود.

مسئله‌ی قابل توجه این بود که نه فقط میزان فعالیت مغزی راهب در شرایط فعالیت به استراحت از حالت فعال به غیرفعال تغییر می‌کرد، بلکه او نیازی به آماده‌سازی ذهنی هم نداشت. کسی که اهل مراقبه باشد یا حداقل تلاش کرده باشد که ذهنش را آرام کند، می‌داند که تمرکز حواس مجدد زمان می‌طلبد. ظاهراً رینیپوچ به این انتقال ذهنی نیاز نداشت و گویی با بالا و پایین کردن یک کلید- مثل کلید برق- می‌توانست وارد حالت مراقبه یا از آن خارج شود. بعد از گذشت بیش از ده سال از این تحقیقات اولیه، در سی‌تی‌اسکن مغزی آن راهب که حالا چهل و یک سال داشت، مشخص شد که او در مقایسه با همسن و سال‌های خودش کمتر پیر شده و

به نظر محققان، ده سال از آنان جوان تر بوده است.

پژوهشگرانی هم که بعدها مغز متیو ریکارد^۱ راهب را بررسی کردند، بعد از اینکه متوجه بالاترین امواج گاما در آن شدند که به تمرکز و حافظه و یادگیری و شادی مربوط می شود و امروزه علم آن را به ثبت رسانده است، بر چسب "شادترین فرد عالم" را به او زدند. به هر حال قضیه فقط به ریکارد ختم نشد و اگر هر راهبی در چنین نموداری قرار نگیرد، امری غیرعادی است. اسکن مغزی روی بیست و یک راهب دیگر هم هنگام مراقبه حاکی از آن بود که ضربه های تکانشی امواج گاما در این افراد (حتی هنگام خواب) بالاتر و طولانی تر از کسانی بود که مراقبه نمی کردند.

خوب، حالا چرا باید مثل راهب ها فکر کنیم؟ اگر می خواهی در زمین بسکتبال عرض اندام کنی باید مثل مایکل جردن فکر کنی. اگر می خواهی نوآوری کنی باید مثل ایلان ماسک فکر کنی. اگر می خواهی هنرمند شوی باید مثل بیانسه فکر کنی. حالا اگر بخواهی به آرامش و صلح و صفای درونی و هدف ت برسی باید چه کار کنی؟ در این زمینه راهب ها خبره هستند. برادر دیوید استیندل رست^۲، راهب بندیکتی که یکی از بنیانگذاران سازمان گریت فولنس^۳ است، می نویسد: "راهب آدمی عادی است که آگاهانه بر حضور در لحظه تمرکز دارد."

راهب ها می توانند در برابر هوای نفس مقاومت و آن را سرکوب کنند، از انتقاد پرهیزند، با دردورنج و اضطراب مواجه شوند و زندگی شان را سرشار از هدفمندی و معنا کنند. چرا ما از آرام ترین، شادترین و هدفمندترین افراد روی کره ی زمین یاد نگیریم؟ شاید در دل بگویی برای

1- Mathieu Richard

2- David Steindl-Rast

3- Greatfulness

راهب‌ها خیلی آسان است که در آرامشی به‌سر ببرند چون آنها از قیل‌و‌قال دنیا فرار کرده‌اند و در انزوا زندگی می‌کنند، بنابراین درگیر شغل و عشق و عاشقی و اسیر راه‌بندان نمی‌شوند.

شاید تعجب کنی که چطور فکر کردن مثل راهب‌ها به من کمک کرد
در این دنیای مدرن جان سالم به در ببرم؟

اولاً، راهب‌ها از همان روز اول راهب به‌دنیا نیامده‌اند. آنها افرادی با پیشینه‌ی متفاوت هستند که تصمیم گرفتند زندگی‌شان را دگرگون کنند. همان متیو ریکارد راهب معروف به شادترین فرد دنیا، سابقاً زیست‌شناس بوده است. اندی پودی کمب^۱، یکی از بنیانگذاران مراقبه‌ی هداسپیس^۲، در سیرک بازی می‌کرده است. راهبانی را می‌شناسم که در امور بازرگانی و موسیقی دستی داشته‌اند. آنها هم مثل تو در شهر بزرگ شده و به مدرسه رفته‌اند. لازم نیست در خانه‌ات شمع روشن کنی و پا برهنه راه بروی یا عکست را در حال مراقبه روی قله‌ی کوه به دیوار بزنی. راهب شدن یعنی ذهنیتی که هر کس می‌تواند آن را انتخاب کند.

من مثل بیشتر راهبان امروزی در آشرام- مکانی ساکت و آرام که راهبان در آنجا عزلت می‌گزینند و عبادت می‌کنند- بزرگ نشدم. در بیشتر دوران کودکی‌ام کارهایی کرده‌ام که هیچ شباهتی به کار راهب‌ها نداشت. تا چهارده سالگی بچه‌ای سربه‌راه بودم. من در شمال لندن در کنار پدر و مادر و خواهر کوچک‌تر از خودم بزرگ شدم و از یک خانواده‌ی متوسط هندی هستم. والدینم مثل بیشتر پدرها و مادرها دلشان می‌خواست که من تحصیل کنم و آینده‌ای درخشان داشته باشم. من از هر نوع قیل‌و‌قالی

1- Andy Puddicombe

2- Headspace

دور بودم، در مدرسه شاگردی خوب محسوب می‌شدم و نهایت سعی‌ام را می‌کردم تا همه را از خودم راضی نگه دارم.

اما وقتی وارد سیکل دوم دبیرستان شدم، صدو هشتاد درجه تغییر کردم. در دوران کودکی چاق بودم و به همین دلیل بچه‌های قلدر سر به سرم می‌گذاشتند و اذیت می‌کردند. ولی حالا وزن کم کرده و به فوتبال و راگبی رو آورده بودم. به مطالبی علاقه‌مند شده بودم که معمولاً والدین هندی زیاد از آن خوششان نمی‌آید؛ مثل هنر، طراحی و فلسفه. این مسئله‌ای نبود ولی با افرادی عوضی دمخور شدم و سراغ مواد مخدر، الکل و دعا و مراقبه رفتم. اوضاع خوبی نداشتم. سه بار به‌طور موقت از دبیرستان اخراجم کردند و سرانجام به اخراج دائمی من حکم دادند. به اولیای دبیرستان قول دادم که عوض شوم و رفتارم را اصلاح کنم. گفتم اگر اخراجم نکنند، تغییر می‌کنم.

سرانجام در دانشگاه بود که به ارزش تلاش و کوشش، نظم و انضباط و استقامت در پیگیری اهداف پی بردم. مشکل این بود که آن موقع هیچ هدفی جز اینکه شغلی گیر بیاورم و روزی ازدواج کنم و شاید بچه‌دار شوم، نداشتم. حس می‌کردم که چیزی فراتر از اینها وجود دارد، ولی نمی‌دانستم آن چیست.

زمانی که گورانگا داس برای سخنرانی به دانشگاه ما آمد و مرا تحت تأثیر قرار داد، تصمیم گرفتم در مورد عقاید و شیوه‌ی جدید زندگی و مسیری که بر خلاف مسیر عادی مردم از جمله مسیر خودم بود، کنکاش کنم. دلم می‌خواست به‌عنوان فردی ارزشمند رشد کنم. دلم نمی‌خواست صرفاً به‌طور سرسری مطالبی در مورد فروتنی و همدردی به گوشم خورده باشد. دلم می‌خواست با تمام وجود با آنها زندگی کنم. دلم نمی‌خواست

انضباط شخصی و شخصیت و تمامیت من به مطالبی که خوانده بودم محدود شود. دلم می‌خواست با آنها زندگی کنم.

مدت چهار سال زندگی‌ام در رفتن به بار و رستوران یا مراقبه و خوابیدن روی زمین خلاصه می‌شد. در دانشگاه لندن درس مدیریت با زیر مجموعه‌ی علوم رفتاری خواندم و در یک مؤسسه‌ی مشاوره به کارآموزی مشغول شدم و اوقاتم را هم با دوستان و خانواده سپری می‌کردم. در یک آشرام هم در مومبای (بمبئی سابق) کتاب‌های عهد عتیق را مطالعه می‌کردم و بیشتر ایام کریسمس و تعطیلات تابستان را با راهبان می‌گذراندم. کم‌کم ارزش‌هایم تغییر کردند. درواقع دلم می‌خواست در کنار راهبان باشم. دلم می‌خواست ذهنیتم مثل ذهنیت راهبان شود. کار کردن در دنیای مادی بیرون هر چه بیشتر مفهومش را برایم از دست می‌داد. چه فایده‌ای داشت اگر وجودم تأثیری مثبت در زندگی دیگران نمی‌گذاشت؟ وقتی از دانشگاه فارغ‌التحصیل شدم، دنیای معمول را کنار گذاشتم و به جرگه‌ی راهبان آشرام پیوستم. روی زمین می‌خوابیدم و در آنجا از رختکن ورزشی خبری نبود. من به سرتاسر هند، انگلستان و اروپا سفر کردم. در طول روز ساعت‌ها مراقبه می‌کردم و انجیل عهد عتیق می‌خواندم. فرصتی برایم پیش آمده بود تا در کنار سایر راهبان باشم و به کمک یکدیگر سعی می‌کردیم آشرام را که در دهکده‌ای خارج از مومبای بود به خلوتگاه معنوی دوستانه‌ای تبدیل کنیم و من داوطلبانه در برنامه‌ی تقسیم غذا بین نیازمندان هم شرکت می‌کردم که هر روز به بیش از یک میلیون نفر غذا داده می‌شد.

اگر من توانستم مثل راهب‌ها فکر کنم، هر کس دیگری هم می‌تواند.

راهبانی که در کنارشان مطالعه می‌کردم از وداس به‌عنوان کتاب اصلی خود استفاده می‌کردند.^۱ هر کس می‌تواند استدلال کند که فلسفه نشئت گرفته از مجموعه کتاب‌های عهد عتیق است که سه هزار سال پیش از منطقه‌ای سربرآورده که بخشی از پاکستان و شمال غربی هند را شامل می‌شود و پایه و اساس هندوئیسم را تشکیل می‌دهد.

مانند اشعار حماسی هومر، اوایل وداس به‌صورت شفاهی منتقل می‌شده و سپس کم‌کم به صورت نوشتاری درآمد. ولی به دلیل شکنندگی وسائل تحریر^۲ بیشتر مدارک به‌جا مانده فقط قدمت چندصد ساله دارد. وداس شامل سرودهای مذهبی، داستان‌های تاریخی، اشعار، مناجات، ترانه، مراسم مذهبی و پندواندرزهایی برای زندگی روزانه بود.

من در زندگی ام و همچنین در این کتاب اغلب به بهاگواد گیتا^۳ - به معنی آواز الهی - اشاره می‌کنم که کم‌وبیش بر اساس اوپانیشاد است که شیوه‌ی نگارش در ۴۰۰ تا ۸۰۰ سال قبل از میلاد بوده است. بهاگواد گیتا رهنمودی مادام‌العمر فراتر از زمان و جهان شمول است. داستان آن در مورد راهبان یا مفاهیم معنوی نیست، بلکه خطاب به مردی متأهل است که تیراندازی ماهر بوده است. مذهب یا منطقه‌ای بخصوص را شامل نمی‌شود، بلکه برای کل بشر است. اکناس ایزواران^۴، نویسنده‌ی معنوی و پرفسوری که بسیاری از کتاب‌های مقدس هندی از جمله بهاگواد گیتا را ترجمه کرده است، آن را مهم‌ترین هدیه‌ی هندیان به جهان می‌داند. رالف والدو

۱- وداس برگرفته از کلمه‌ی سانسکریت وادا به معنی آگاهی است و سانسکریت زبانی کهن و پیچیده‌تر زبان‌هایی است که در آسیای جنوبی از آن استفاده می‌شود.

۲- نوشتن روی برگ درخت خرما و پوست درخت توس

3- Bhagavad Gita

4- Eknath Easwaran

امرسون در سال ۱۸۴۵ چنین نوشت: "من مدیونم؛ بهاگاواد گیتا دوستم است و روز باشکوه خود را مدیون بهاگاواد گیتا هستم." بهاگاواد گیتا یکی از برجسته‌ترین کتاب‌ها است. گویی یک امپراتور با ما حرف می‌زند، فردی ارزشمند و آرام و منسجم، نه فردی بی‌سروپا. ندایی است خردمندانه فراتر از زمان و مکان که انسان را به تأمل وامی‌دارد.

می‌گویند که در مورد گیتا بیش از هر کتاب دیگری نقد نوشته شده است. من سعی کرده‌ام در این کتاب شما را به خرد و حکمتی فراتر از زمان همراه با سایر آموخته‌های کهن مرتبط کنم که پایه و اساس آموزش‌هایم در مقام راهب بوده است و ارتباطی شاخص با چالش‌هایی دارد که هر روز با آن مواجه می‌شویم.

هنگام تحقیق در مورد فلسفه‌ی راهبان به‌شدت تعجب کردم که از سه‌هزار سال قبل تا به حال سر واقعاً تغییری نکرده است. البته ما بلندقدتر شده‌ایم و عمر طولانی‌تری داریم، ولی تعجب کردم و تحت تأثیر قرار گرفتم وقتی متوجه شدم امروز هم همچون گذشته آموزه‌های رهبانیت شامل بخشش، انرژی، قصدونیت، زندگی هدفمند و مواردی مشابه است. از همه جالب‌تر این است که حکمت رهبانیت، همچنان که در این کتاب مشاهده خواهید کرد، به‌گونه‌ای گسترده پشته‌های علمی دارد. هزار سال است که راهبان اعتقاد دارند مراقبه و خودآگاهی و شکرگزاری موجبات شادی و آرامش انسان را فراهم می‌آورد و خود آنان قبل از اینکه تلم مدرن مهر تأیید بر این امور بزنند، آنها را اجرا می‌کردند.

آلبرت اینشتین گفته است: "اگر کسی نتواند مطلبی را به‌آسانی توضیح بدهد یعنی آن را نفهمیده است." وقتی متوجه شدم که این آموزه‌های مفید چقدر با دنیای مدرن مرتبط است، مشتاق شدم که در این زمینه

جدی‌تر باشم و اطلاعاتم را با دیگران در میان بگذارم. سه سال بعد از نقل مکانم به بمبئی، آموزگارم گورانگا داس به من گفت که به نظرش بهتر است آشرام را ترک کنم و آنچه را یاد گرفته‌ام به دیگران آموزش بدهم. سه سالی که به عنوان راهب روزگار گذراندم، برایم مدرسه‌ی زندگی بود. راهب شدن سخت است و ترک رهبانیت سخت‌تر. به هر حال پیاده کردن اصول خردمندانه‌ی زندگی در خارج از آشرام به قدری سخت بود که برایم حکم امتحان نهایی را داشت. هر روز وقتی می‌بینم که ذهنیت راهبان یا همان حکمت کهن برای مردم این دوره و زمانه هم کارآیی دارد، بیشتر مات و مبهوت می‌شوم. به همین دلیل هم این مطالب را با شما در میان می‌گذارم.

این روزها از لحاظ ذهنی خودم را راهب می‌دانم، اگرچه درواقع "راهب سابق" به‌شمار می‌آیم چون من متأهل هستم و راهبان هرگز اجازه‌ی ازدواج ندارند. من در لس آنجلس زندگی می‌کنم که از نظر مردم یکی از مراکز مادی‌گرایی، ظاهرگرایی و فخرفروشی در جهان است. ولی چرا در شهری زندگی می‌کنم که قبلاً این مسائل در آن جایی نداشته است؟ در این کتاب در مورد زندگی‌ام و آنچه آموخته‌ام به مردم اطلاعات می‌دهم. این کتاب به هیچ فرقه‌ای وابسته نیست و راهکارهایی زیریرکی برای تغییر مذهب در آن وجود ندارد. سوگند می‌خورم! به تو قول می‌دهم که اگر آموزه‌های کتاب را به کار ببری، به مفهوم واقعی زندگی، همدلی و هدف دست می‌یابی.

هیچ‌گاه مردم تا این حد از زندگی ناراضی نبودند و هرگز به این شدت ذهنشان درگیر خوشی ظاهری نبود. فرهنگ و رسانه‌های گروهی با الگوهایی خاص در مورد موفقیت، پیشرفت، شهرت، ثروت، دلربایی و رابطه‌ی جنسی برای‌مان خط‌مشی تعیین می‌کنند تا به ما القا کنند که

کیستیم و چه کسی خواهیم شد، که البته هیچ کدام از اینها رضایت خاطر ما را فراهم نمی‌کند. ما هر قدر بیشتر بگردیم، با ناکامی، خیالبافی، نارضایتی، ناراحتی و خستگی روحی بیشتری مواجه خواهیم شد. من دوست دارم که ذهنیت راهب را با ذهنیت میمون مقایسه کنم.^۱

ذهن قادر است روحیه‌ی فرد را شاد یا داغان کند. امروزه ذهن ما درگیر افکاری توأم با شک و تردید، امروز و فردا کردن و اضطراب شده است که در آئین بودایی آن را ذهن میمونی می‌نامند. ذهن میمونی بی‌هدف در همه جا پرسه می‌زند و از یک چالش به چالشی دیگر می‌رود بی‌آنکه مشکلی را حل کند. ولی با کنکاش عمیق در این مورد که واقعاً از زندگی چه می‌خواهیم و برداشتن گام‌هایی برای رشد و تکامل، می‌توانیم ذهنیت میمونی را به ذهنیت راهبی ارتقا دهیم. ذهنیت راهبی کمکمان می‌کند که از سردرگمی و حواس‌پرتی نجات یابیم و به سوی شفافیت، معنا و مسیر زندگی سالم برویم.

"مثل راهب‌ها فکر کن" نگرشی متفاوت از زندگی را نشان می‌دهد که سرسختی، گسستن، کشف مجدد، هدف، تمرکز، نظم و انضباط، و خدمت به مردم را شامل می‌شود. زندگی با طرز فکر راهب‌ها عاری از منیت، هوای نفس، شهوت، عصبانیت، اوقات تلخی و بی‌حیایی است. از نظر من، شکل‌گیری ذهنیت راهب صرفاً احتمال نیست. بلکه از واجبات است. چاره‌ای نداریم. باید به آرامش، سکون، صلح و صفا دست پیدا کنیم.

۱ - در اینجا نویسنده کلمه‌ی (monk) به معنای راهب را با کلمه‌ی (Monkey) به معنای میمون مقایسه کرده است.

از این شاخه به آن شاخه می‌پرد	بر یک مسئله متمرکز می‌شود
بی‌خیال روی صندلی مسافر لم داده است.	هدفمند و آگاه زندگی می‌کند.
شکایت و مقایسه و انتقاد می‌کند.	همدردی، توجه و کمک می‌کند.
بیش‌ازحد فکر می‌کند و کارها را عقب می‌اندازد.	هرکاری را تجزیه و تحلیل و ردیف می‌کند.
با کوچک‌ترین موردی حواسش پرت می‌شود.	نظم و انضباط دارد.
رضایتمندی کوتاه‌مدت دارد.	مزایای درازمدت را در نظر می‌گیرد.
مطالبه‌گر و دیچق است.	با ذوق و شوق، با اراده و صبور است.
مثل بید متزلزل است.	به رسالت و نگرش و هدفش متعهد است.
همیشه موارد منفی و ترس را بزرگ می‌کند.	تلاش می‌کند ترس و منفی‌گرایی را از بین ببرد.
خودخواه و وسواسی است.	ایثارگر است.
با یک دست چند هندوانه برمی‌دارد.	هر بار فقط بر یک کار تمرکز دارد.
ترس، عصبانیت و نگرانی بر او غلبه می‌کند.	بر خلق و خوی منفی مسلط است و بیهوده انرژی‌اش را هدر نمی‌دهد.
به کارهایی می‌پردازد که حالش را خوب می‌کند.	نفس خود را مهار می‌کند.
دنبال عیش و نوش است.	دنبال معنای زندگی است.
دنبال راه‌حل‌های موقت و گذراست.	دنبال راه‌حل اصيل است.

اولین روز حضورم در مدرسه‌ی راهب شدنم را به‌خوبی به‌خاطر دارم. سرم را تراشیده بودم ولی ردای راهبی به‌تن نداشتم. هنوز معلوم بود که لندنی هستم. چشمم به یک بچه راهب افتاد که بیشتر از ده سال نداشت و به گروهی از بچه‌های پنج ساله درس می‌داد. هاله‌های بزرگ اطرافش را می‌دیدم. اعتماد به نفس او در حد فردی بزرگسال بود.

از او پرسیدم: "چه می‌کنی؟"

گفت: "به کلاس اولی‌ها درس می‌دهم."

سپس از من پرسید: "در اولین روز مدرسه چه چیزی یاد گرفتی؟" در جوابش گفتم: "حروف الفبا و اعداد را یاد گرفتم. اینها چه یاد می‌گیرند؟" "اولین کاری که به آنها یاد می‌دهیم طرز تنفس است."

پرسیدم: "چرا؟"

گفت: "چون تنها عملی که از بدو تولد تا دم مرگ با ماست همین نفس کشیدن است. دوستان، خانواده، کشوری که در آن زندگی می‌کنیم و همه چیز می‌تواند تغییر کند ولی تنها چیزی که با ما می‌ماند نفس‌هایمان است." آن پسر راهب ده ساله ادامه داد: "وقتی دچار تنش شوی چه چیزی تغییر می‌کند؟ نفس‌هایت. وقتی عصبانی شوی چه چیزی تغییر می‌کند؟ نفس‌هایت. ما هر احساسی را با تغییر تنفس تجربه می‌کنیم. وقتی بتوانیم بر تنفس‌مان مسلط شویم، می‌توانیم بر هر شرایط و وضعیتی در زندگی‌مان هم مسلط شویم."

تا همین‌جا هم مهم‌ترین درس زندگی را گرفته بودم: تمرکز بر عمق مسائل، نه ظاهرینی و دیدن ظاهر مشکل. من از طریق مشاهده‌ی مستقیم یاد گرفتم که هر کسی می‌تواند راهب بشود حتی اگر پنج یا ده ساله باشد اولین کاری که به‌محض تولد باید انجام بدهیم نفس کشیدن است. ولی چون زندگی برای نوزادی تازه متولد شده هم بغرنج است، آرام نشستن و

نفس کشیدن چالش آفرین خواهد بود. آنچه در این کتاب به تو نشان می‌دهم این است که روش راهبان را در پیش‌گیری - یعنی به باطن مسائل چشم‌بدوزی و از مرحله‌ی خودآزمایی عبور کنی. فقط از طریق کنجکاوی در مورد افکار، تلاش و مکاشفه است که می‌توان به آرامش، صلح و صفای درونی و هدفمندی رسید. امیدوارم خرد و حکمتی که آموزگارانم در آشرام به من آموختند، راهنمای تو هم بشود.

در صفحات بعدی به تو سه مرحله‌ی شکل‌گیری ذهنیت راهبی را یاد می‌دهم. اول، باید همه چیز را به حال خود رها کنی و خودت را از تأثیر عوامل بیرونی، موانع درونی و ترسی که مانعت شده است، برهانی. تو می‌توانی این را مرحله‌ی پاکسازی بدانی که فضا را برای رشد باز می‌کند. در مرحله‌ی بعد رشد می‌کنی. من کمکت می‌کنم که زندگی‌ات را دوباره بسازی تا بتوانی با هدفمندی و قدرت اراده و اعتماد به نفس تصمیم‌گیری. سرانجام یاد می‌گیری که دنیای فراتر از دنیای خودت را ببینی و حس شکرگزاری را در خودت تقویت و روابطت را عمیق‌تر کنی. تو باید دیگران را در مواهب الهی و عشق سهیم کنی و مزه‌ی لذت واقعی و مزایای معجزه‌آفرین خدمت به دیگران را بچشی.

درضمن، تو را با سه نوع مراقبه آشنا می‌کنم که عبارتند از تنفس، تجسم و مناجات. این سه مراقبه خیلی مفید هستند. آسان‌ترین راه برای شناخت تفاوت بین اینها، طرز تنفس است که بسیار فایده دارد و موجب آرامش و تعادل روحی و جسمی می‌شود. تجسم فوایدی روحی و روانی دارد و از طریق آن می‌توانی گذشته‌ات را التیام دهی و خودت را برای آینده آماده کنی. مناجات هم که خاصیت تقویت روح و روان و پاکسازی دارد و تو را به کائنات و همچنین عمیق‌ترین بخش وجودت مرتبط می‌کند.

تو مجبور نیستی برای استفاده از مزایای این کتاب مراقبه کنی. ولی

اگر بخواهی این کار را بکنی، ابزارش را در اختیار می‌گذارم. به جرئت می‌گویم که کل کتاب حکم مراقبه را برایت دارد؛ بازتابی است از باورها، ارزش‌ها و خواسته‌ها و اینکه خود را چگونه می‌بینیم، چگونه تصمیم می‌گیریم، چگونه ذهنمان را آموزش می‌دهیم و برای انتخاب‌هایمان و تعامل با مردم چه روشی را در پیش می‌گیریم. موفق شدن در دستیابی به چنین خودآگاهی عمیق و هدفمندی، یکی از پاداش‌های مراقبه است.

راهب‌ها در این مورد چه فکری می‌کنند؟

شاید این سؤالی نباشد که اکنون از خودت می‌کنی، یا چه‌بسا به سؤالی که در ذهن داری نزدیک باشد. ولی در آخر کتاب این سؤال برایت پیش می‌آید.