

قدرت سکوت ذهن

روشی برای عاقل ماندن، شفاف اندیشیدن و
غلبه بر مشکلات در دنیای دیوانه‌وار امروز

نویسنده: رایان هالیدی

ترجمه: فرناز کامیار



انتشارات گوتنبرگ

سرشناسه

هالیدی، رایان

Holiday, Ryan

عنوان و نام پدیدآور

قدرت سکوت ذهن: روشی برای عاقل ماندن، شفاف اندیشیدن و غلبه بر مشکلات در دنیای دیوانه‌وار امروز/نویسنده رایان هالیدی؛ ترجمه فرناز کامیار.

مشخصات نشر

تهران: انتشارات گوتنبرگ، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری

۲۸۰ ص.

شابک

۹۷۸-۶۲۲-۹۶۲۸۵۸-۴

وضعیت فهرست نویسی

فیا

یادداشت

عنوان اصلی: [۲۰۱۹] Stillness is the key.

عنوان دیگر

روشی برای عاقل ماندن/شفاف اندیشیدن و غلبه بر مشکلات در دنیای دیوانه‌وار امروز.

عنوان دیگر

حرکت در سکون.

موضوع

سکون

موضوع

Quietude

شناسه افزوده

کامیار، فرناز، ۱۳۵۷ - ، مترجم

رده بندی کنگره

BJ۱۵۳۳

رده بندی دیویی

۱۲۸/۴

شماره کتابخانه ملی

۷۲۸۰۵۷۸



قدرت سکوت ذهن

روشی برای عاقل ماندن، شفاف اندیشیدن و غلبه بر مشکلات در دنیای دیوانه‌وار امروز

نویسنده: رایان هالیدی

مترجم: فرناز کامیار

طراح جلد: حمید اقدسی یزدلی

صفحه‌آرا: هادی عادل‌خانی

نوبت و تاریخ چاپ: پنجم ۱۴۰۳

تیراژ: ۶۰۰ نسخه

قیمت: ۲۴۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۲۸۵۸-۴

چاپ و صحافی: کهنموی‌زاده

حق چاپ برای ناشر محفوظ می‌باشد و هر گونه استفاده به هر شکل بدون اجازه

کتابی ناشر پیگرد قانونی دارد

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه تهران، پلاک ۱۲۱۲، انتشارات گوتنبرگ

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۳۹۹۸ @ gutenbergpublishing www.myketab.com

مشهد، خیابان احمدآباد، مقابل محتشمی، انتشارات جاودان‌خرد

تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۳۴۵۲۷

تمجیدهایی از کتاب

— کال نیوپورت، نویسنده کتاب مینیمالیسم دیجیتال، از پرفروش‌های نیویورک تایمز

«بعضی از نویسندگان در کتاب‌هایشان مشاوره می‌دهند، اما در این کتاب، رایان هالیدی عصارهٔ خرد را در اختیارمان قرار می‌دهد. این کتاب کتابی است که باید خوانده شود.»

— سوفیا اموروسو، مؤسس و مدیر عامل نستی، گال، نویسنده کتاب خانم رئیس: «حواستان باشد، در صفحات این کتاب که به‌عنوان یک معجزه بی‌نظیر، ایده‌ای برای تغییر زندگی نهفته است، اینکه برای پیشرفت به جلو باید پیام‌زیم و ذهنمان را ساکت کنیم و رایان هالیدی، بار دیگر، در این کار موفق بوده است.»

— رابرت گرین، نویسنده کتاب چهل و هشت قانون قدرت^۱، از پرفروش‌ترین‌های نیویورک تایمز:

«در جهان امروز، خطرهای بی‌شماری وجود دارد که مهم‌ترین آنها حواس‌پرتی‌های همیشگی و درگیری‌های جزئی است که باعث می‌شوند بی‌هدف و در مسیری نامشخص تلاش کنیم. رایان هالیدی، از طریق تلفیق

۱. از همین مترجم، کتاب چهل و هشت قانون قدرت در نشر هورمزد چاپ شده است.

استادانه فلسفه شرق و غرب، به همه ما می آموزد که چگونه می توان در میان این درگیری ها و مشکلات طاق‌ت‌فرسای گاه‌وبی‌گاه زندگی قرن بیستم متمرکز ماند و حضور ذهن داشت.»

— جان گوردون، نویسنده کتاب اتوبوس انرژی، از کتاب‌های پرفروش:
 «رایان هالیدی یکی از نویسندگان و ذهن‌های برتر عصر ماست که در کتاب قدرت سکوت ذهن، یک طرح کلی برای پاک کردن ذهن، شارژ دوباره روح، و پس گرفتن قدرت در اختیار ما می گذارد.»

— استیون پرمینید، نویسنده کتاب پرفروش جنگ هنر و سفر هنرمند:
 «رایان هالیدی، در زمینه تسلط بر خوشتن، یک استاد و گنجینه ملی است که در گیراترین کتابش، قدرت سکوت ذهن، از ادبیات کلاسیک جهان باستان و همچنین از معیارهای فرهنگی، انسانی راجرز گرفته تا تایگر وودز، بهره برده است و آموزه‌هایش را در قالب واژگانی برای ما به ارمغان آورده است که برای هر ذهن مدرن پریش و آشفته و لبریز از کافین، قابل درک است و کاربرد دارد. خواندن این کتاب را به شدت توصیه می کنم.»

فهرست

۱۱.....	پیش گفتار.....
۱۵.....	مقدمه.....
۲۳.....	بخش اول؛ ذهن.....
۲۵.....	محدوده ذهن.....
۳۷.....	حضور در لحظه.....
۴۵.....	محدودیت داده‌ها.....
۵۱.....	تخلیه ذهن.....
۶۱.....	کسب آرامش و تفکر عمیق.....
۶۷.....	روزانه‌نگاری.....
۷۳.....	ارزش سکوت.....
۷۹.....	خردجویی.....
۸۵.....	اعتماد به نفس و پرهیز از منیت.....
۹۳.....	رها کردن.....
۹۹.....	به سمت حرکت بعدی.....
۱۰۱.....	بخش دوم؛ روح.....

۱۰۳	محدوده روح
۱۱۵	تقوا پیشه کردن
۱۲۱	درمان کودک درون
۱۲۹	آگاهی از امیال
۱۳۷	کافی بودن
۱۴۵	حمام زیبایی
۱۵۳	پندرش قدرت برتر
۱۶۱	برابر ارتباط
۱۶۹	غلبه بر خشم
۱۷۷	وحدت گرایی
۱۸۳	به سمت گام بعدی
۱۸۷	بخش سوم؛ جسم
۱۸۹	محدوده جسم
۲۰۵	نه گفتن
۲۱۳	پیاده روی
۲۱۹	عادت های روزانه
۲۲۷	خلاصی از متعلقات
۲۳۳	خلوت گزینی
۲۴۱	آدمیزاد
۲۴۹	به وقت خواب
۲۵۷	سرگرمی
۲۶۵	پرهیز از فلسفه گریزگرایی
۲۷۱	رفتار شجاعانه
۲۷۷	حرکت نهایی

پیش‌گفتار

اواخر قرن اول میلادی، لوسیوس آنائیوس سنکا^۱، متفدترین کارگزار قدرت در روم، بزرگ‌ترین نماینده سانس در قید حیات و خردمندترین فیلسوف این شهر، تمام سعیش را می‌کرد تا رجوع تمام صداهای گوش‌خراش و روح‌آزاری که از خیابان می‌آمد، کارش را انجام دهد.

روم همیشه شهر پرسروصدایی بود. ساختن و تخریب شهر نیویورک را تصور کنید. اما بلوکی که سنکا در آن اقامت داشت پر از صداهای گوش‌خراش کرکننده ورزشکاران ناآرامی بود که در ورزشگاه زیرین مجموعه اتاق‌های خواب اس‌سغول تمرین بودند و وزنه‌های سنگین را بر زمین می‌انداختند، صدای زن ماساژوری که پستِ مردانِ چاق را می‌کوبید، صدای شلپ‌شلوپ شناگران در آب، صدای جیب‌برهایی که گاهی در ورودی ساختمان دستگیر می‌شدند و الم‌سنگه به‌راه می‌انداختند، صدای رد شدن کالسکه‌ها از خیابان‌های سنگی، صدای نجارانی که در کارگاه‌های خود با شوق کار می‌کردند و دوره‌گردهایی که اجناس خود را فریاد می‌زدند، صدای بچه‌های خندانی که بازی می‌کردند و سگ‌هایی که پارس می‌کردند....

۱. Lucius Annaeus Seneca معروف به سنکای جوان، فیلسوف رواقی رومی، سیاستمدار، نمایشنامه‌نویس،

معلم و مشاور نرون (۴ پ. م. ۶۵ م.).

و صدای این حقیقت که زندگی سنکا در حال فروپاشی بود از سروصدای آن بیرون رساتر بود؛ بحران‌های پیاپی و اغتشاش‌های خارج از کشور که از نظر مالی، او را تهدید می‌کرد، کهولت پیش‌رونده که به‌خوبی آن را حس می‌کرد، کنار گذاشته شدن از عرصه سیاست از سوی دشمنانش، و اینکه به خشم امپراتور نرون دچار شده بود و ممکن بود به دستور او، به‌سادگی، سرش را از دست دهد. با زندگی‌های پرمشغله‌ای که داریم، می‌توان درک کرد که روم محیط مناسبی برای انجام برخی کارها نبود و برای اندیشیدن، خلق کردن، نوشتن، و اتخاذ تصمیم‌های درست اوضاع روم نامساعد بود و در این باره، سنکا به دوستی گفته بود: «سروصدای آشفتگی‌های موجود در امپراتوری، به‌حدی بود که مرا از قدرت شنیدنم سلب می‌کرد.» با این حال، بنابه دلایل درست، این موضوع قرن‌ها عطشِ تحسین‌کنندگانِ سنا را، ادا من زده است که چگونه مردی که از سختی و ناملایمات به‌ستوه آمده است، تنها دیوانه نمی‌شود، بلکه به آرامشی می‌رسد که می‌تواند به‌درستی فکر کند و نگارشی تأثیرگذار داشته باشد؛ نگارش مقالاتی کاملاً حرفه‌ای و پیچیده که می‌توانست به سبب میلیون‌ها نفر برسد، مقالاتی درباره حقایقی که به‌ندرت کسی از آنها آگاه بوده است! سنکا درباره سروصدا به همان دوست گفته بود: «اعصابم را در برابر این گونه مسائل قوی کرده‌ام. به ذهنم فشار می‌آورم تا متمرکز بماند و اجازه نمی‌دهم درگیر موضوع بیرونی شود. آرامش که داشته باشم، مهم نیست بیرون چه آشوبی برپاست.»

عجب نظمی! عجب تمرکزی! آیا این همان چیزی نیست که همه ما خواهانش هستیم تا بتوانیم با کمک آن، پیرامونمان را آرام کنیم و باوجود تمام مشکلات، در هر زمان و مکانی، از نهایت توانایی خود بهره‌مند شویم؟ اگر این‌گونه شود، چه‌قدر عالی خواهد بود! از عهده چه کارهایی برخوردار خواهیم آمد و چه‌قدر خوشحال‌تر خواهیم بود!

از دید سنکا و هوادارانش که طرفدار فلسفه رواقی^۱ بودند، اگر شخصی بتواند صلح را درون خود خلق کند، اگر بتواند به مرحله بی تفاوتی ذهنی یا، آن گونه که خودشان آن را می نامند، «آپاتیا»^۲ برسد، آنگاه حتی اگر کل دنیا در جنگ باشد، چنین شخصی همچنان قادر است به خوبی فکر کند، به خوبی کار کند و حالش خوب باشد. به باور سنکا، «باید مطمئن باشید با خودتان در صلح و آرامش هستید؛ یعنی هیچ صدایی را نشنوید، هیچ کلامی شما را از خود بی خود نکند، نه کلامی از روی چاپلوسی و نه از روی تهدید یا حتی کلام پوچی که به دور غیر عمد پشت سرتان گفته می شود». در این حالت، هیچ چیز نمی تواند به این آرامش آسیب برساند (حتی یک امپراتور دیوانه)، هیچ احساسی آنها را پریشان نمی کند. هیچ تهدیدی در آنها کار ساز نیست و لحظه لحظه زمان برای زندگی کردن آنهاست. هر بابت تمامی مکاتب فلسفی عصر باستان، بدون توجه به تفاوت ها و فاصله های که از یکدیگر داشتند، دقیقاً به چنین نتیجه ای رسیده بودند و چنین امری یک واقعیت قابل توجه است که این ایده قدرتمند را متعالی تر نیز می سازد.

مهم نبود که شما پانصد سال قبل از میلاد در محضر کنفوسیوس^۳ شاگردی می کردید یا صد سال بعد، شاگرد دموکریتوس^۴ از نخستین فیلسوفان یونان بودید یا اینکه یک نسل بعد، در باغ های اپیکور^۵، پای صحبت هابز^۶ نشستید، در هر حال، آواهای همدلانه یکسانی درباره این آرامش، خونسردی، و آسودگی می شنیدید.

۱. مکتبی فلسفی است که حدود سیصد سال قبل از میلاد، از سوی زنون رواقی فیلسوف، در شهر آتن پایه ریزی شد.

2. Apatheia

۳. Confucius مشهورترین فیلسوف، نظریه پرداز سیاسی، و معلم چین باستان (۵۵۱-۴۷۹ پ. م).

۴. Democritus از آخرین فیلسوفان یونانی پیشاسقراطی (۴۶۰-۳۷۰ پ. م).

۵. Epicurus فیلسوف یونانی و بنیان گذار نظام فکری اپیکوری (۳۴۱-۲۷۱ پ. م).

برای این وضعیت، بوداییان واژه «اوپکخا»^۱ (نادیده گرفتن) را به کار می‌برند، مسلمان‌ها واژه «اسلام» را و عبری‌ها واژه «هیشتاووت» (بی معنا) را. در کتاب دوم باگاواد گیتا^۲، شعر حماسی جنگجو آرجونا، از «ساماتوام»^۳ (یکنواختی ذهن، صلحی همیشه پایدار) سخن گفته می‌شود که یونانیان به آن «ایتمیا و هسیچیا»^۴ (خوشبختی) می‌گویند؛ اپیکور آن را «آتاراکسیا»^۵ (آرامش و تعادل فکری) می‌نامد و مسیحیت آنه کوآنیمیتاس»^۶ (خونسردی)، و در زبان انگلیسی، به این حالت سکوت ذهن می‌گوییم؛ یعنی آرام ماندن در شرایطی که جهان اطراف شمار را رنجش است، فعالیت بدون شوریدگی، شنیدن تنها آنچه که باید شنیده شود. رسیدن به آرامش درونی و بیرونی، به اراده خود، برای درک و توصیف دانو^۷ (سبزه اخلاقی) و لوگوس^۸ (دلیل و منطق).

آیین بودایی، رواقیگری، مکتب اپیکور، مسیحیت، آیین هندو، و... تمامی این مکاتب، این سکوت را در خود دارند و امکان ندارد یک مکتب فلسفی یا مذهبی را بیابید که این صلح درونی و این آرامش را به عنوان برترین خیر و راهکاری برای عملکرد برتر در جهت شاد زیستن ستایش نکند و هنگامی که اساساً حکمت جهان باستان با چیزی موافق باشد، تنها یک انسان احمق است که از گوش دادن به آن امتناع می‌کند.

1. Upekkha

۲. بهگود گیتا یا بهاگاواد گیتا مهم‌ترین و اسرارآمیزترین بخش حماسی هند است که در هجده فصل و حدود هفتصد بیت سروده شده است.

3. Samatvam

4. Euthymia and hesychia

5. Ataraxia

6. Aequanimitas

7. dao

۸. logos همان جوهره اصل جهان از دید رواقیون

مقدمه

جذبۀ سکوت به آسانی پیدا می‌شود و دنیای مدرن با این آرامش و سکوت میانه خوبی ندارد، زیرا علاوه بر هیاهو و سروصدا، دسیسه‌ها و کشمکش‌های تنگاتنگ مربوط به عصر سنک، صدای بوق ماشین‌ها، صدای استریوها، زنگ تلفن‌ها و زنگ هشدار برنامه‌های تلویزیونی، به‌های اجتماعی، صدای اهره‌برقی‌ها و هواپیماها را هم داریم. مشکلات شخصی و اجتماعی ما نیز به همان نسبت بیشتر شده است؛ رقبا به‌زور وارد پیشه و هنر ما می‌شوند، میزهایمان با انبوهی از کاغذ انباشته می‌شود، و صندوق الکترونیکی ما را پیام‌ها سرریز می‌گردد. همیشه در دسترس هستیم و این بدان معناست که در جریان موضوعات و مسائل روز قرار داریم. در صفحه‌های اجتماعی‌مان که تعدادشان هم زیاد است، اخبار بحران‌های پشت‌سرهم بر سرمان هوار می‌شود. سختی کار، ما را فرستوده می‌کند و گویی تمامی ندارد. از هر نظر، بیش‌ازحد مصرف می‌شویم و دچار سوءتغذیه‌ایم، بیش‌ازحد برانگیخته می‌شویم، بیش‌ازحد برنامه‌ریزی شده‌ایم و تنها هستیم. چه کسی قدرت متوقف کردن این فرایند را دارد؟ چه کسی فرصت فکر کردن دارد؟ آیا کسی هست که تحت تأثیر همه‌همه و اختلالات عصر ما نباشد؟

با اینکه شدت و ضرورتِ حلّ مشکلاتِ ما امروزی است، اما ریشه در مشکلی ابدی دارد. در حقیقت براساس شواهد تاریخی، همیشه توانایی تقویت آرامش و فرونشاندن آشفستگیِ درونی، آرام کردنِ ذهن، درک احساسات، و کنترل جسممان بسیار دشوار بوده است. چنان‌که بلز پاسکال^۱ در ۱۶۵۴ گفته است، تمامی مشکلاتِ بشر از آنجایی نشئت می‌گیرد که انسان نمی‌تواند به تنهایی در اتاقی آرام بنشیند. براساس نظریهٔ تکامل، گونه‌های مجزایی مانند پرندگان و خفاش‌ها جهتِ بقا، سازگاری‌های مشابهی داشته‌اند؛ دربارهٔ مکاتب فلسفی که کیلو مترها از هم دورند و فاصله‌ای به وسعتِ اقیانوس‌ها دارند نیز چنین است، همان مکاتبی که با روش‌های منحصر به فردشان به مقصدِ مهمِ مشابهی رسیده‌اند:

برای تسلط کامل بر زندگی شخصی، برای زنده ماندن و رشد کردن در هر شرایطی، بدون تشنگی، به شلغمی و همهمهٔ محیط، سکوتِ ذهن ضروری است.

و به همین دلیل است که در عصر جدید، این ایدهٔ سکوتِ ذهن نه تنها یابوی بی‌اساس در نظر گرفته نمی‌شود و به حوزهٔ راهبان و مرشدان محدود نمی‌شود، بلکه در حقیقت به‌عنوان نیازِ ضروری همهٔ ما شناخته می‌شود. و فرقی نمی‌کند در کار صندوقِ سرمایه‌گذاری باشیم یا سوپر بول^۲، در حال تحقیق در زمینه‌ای جدید باشیم یا درگیر رسیدگی به امور خانواده. این ایدهٔ راهی دست‌یافتنی برای همگان، در جهتِ رسیدن به وارستگی و تعالی و ارجمندی، برای کسب شادی و کارآمد بودن است و به همان اندازه، روشی است برای حضور داشتن در لحظه. سکوتِ ذهن، قدرتِ هدف‌گیریِ کمانگیر و الهام‌بخشِ ایده‌های جدید

۱. ریاضیدان، فیزیکدان، و فیلسوف فرانسوی (۱۶۲۳-۱۶۶۲ م).

۲. مسابقهٔ سالانهٔ فوتبال آمریکایی، قهرمانی لیگ فوتبال ملی آمریکا

است که چشم اندازها را ژرف تر و ارتباطات را واضح تر می کند. گویی باعث کُندی حرکتِ توپ [در بیسبال] می شود تا بتوانیم به آن ضربه بزنیم. دیدگاهی نو به همراه دارد و ما را در برابر شوریدگی محیط، مقاوم می سازد و به حق شناسی و ژرف اندیشی فضا می دهد. سکوت ذهن باعث می شود تا ثابت قدم بمانیم و پیشرفت کنیم، راهکاری برای دستیابی به بینش هوشمندانه است و به ما قدرتِ درکِ این بینش ها را می بخشد. هدفِ این کتابِ دستیابی به چنین راهکاری است و نه تنها سعی رسیدن به سکوتیم، بلکه می خواهیم همچون یک ستاره، همچون خورشید، آن را به دنیای بیرون بتابانیم، به دنیایی که بیشتر از همیشه به چنین نوری نیازمند است.

راهکاری برای همه چیز

اوایلِ جنگِ داخلی آمریکا، به طور تصادفی پیروزی و همچنین انتخابِ یک فرد مناسب برای فرماندهی در جهت رسیدن به پیروزی، بین صدها طرح جنگی پیشنهادی رقابت درگرفته بود و از سوی فرماندهان، انتقادهای شدیدی به هر کدام از طرح ها وارد می شد و احساسات خطرناکی از جمله پارانویا و ترس، غرور و خودبینی در آنها دیده می شد و کمترین امیدی به پیروزی وجود نداشت. از همان نخستین لحظات هیجانی جنگ، که آبراهام لینکلن برای عده ای فرماندهان و سیاستمداران در کاخ سفید سخنرانی کرد، اوضاع عجیب بود. آن زمان بسیاری از مردم بر این باور بودند که پیروزی تنها از طریق نبردهای خونین بی شمار در بزرگ ترین شهرهای کشور ممکن می شود، شهرهایی همچون ریچموند و نیوآرلئان و قطعاً واشنگتن دی. سی.

۱. این جنگ بین ایالت های شمالی آمریکا به رهبری آبراهام لینکلن از حزب جمهوری خواه و یازده ایالت جنوبی تحت فرماندهی جفرسون دیویس، رئیس جمهور کنفدراسیون کشورهای آمریکا، بین سال های ۱۸۶۱ تا ۱۸۶۵ میلادی رخ داد.

لینکلن که با خواندن دقیق کتاب‌هایی که از کتابخانه کنگره می‌گرفت، راهبرد نظامی را به‌صورت خودآموز یاد گرفته بود، نقشه‌ای روی میز بزرگی پهن کرد و به ویکسبورگ می‌سی‌سی‌پی اشاره کرد، شهر کوچکی در جنوبی‌ترین بخش این منطقه، شهر مستحکمی بالای پرتگاه‌های رودخانه می‌سی‌سی‌پی که تحت اختیار خشن‌ترین گروه‌های شورشی بود و نه تنها کنترل ناوبری آبراه از این شهر ممکن می‌شد، بلکه نقطه اتصال خراجگزاران مهم دیگر هم بود، همچون خطوط آبی که ضروریات موردنیاز ارتش ایالت‌های مؤتلفه و همین‌طور تعداد زیادی از منابع بزرگ بردگان آن‌سوی منطقه جنوب را تأمین می‌کردند.

لینکلن به‌خوبان مردمی که مطالعات بسیاری در این زمینه داشت و به ساده‌ترین شکل ممکن می‌توانست آن را بیان کند، روبه جمعیت گفت: «راهکار ویکسبورگ است و تازمانی که کلید حاشیای مشکل در دست ماست، جنگ به بن‌بست نخواهد رسید.» و به‌محض وقوع جنگ مشخص شد که حرف‌های لینکلن درست و بجا بود. راهبردی که در آن اتاق اتخاذ شد، برای همیشه، برده‌داری را در آمریکا از بین برد و پیروزی را در جنگی که به مدت ده سال‌ها به‌طول می‌کشید و صبر و آرامش اجتناب‌ناپذیری را می‌طلبید و همچنین درگیری‌های شدیدی را به‌همراه داشت. این جنگ، پیروزی‌های مهم دیگری را نیز به‌دنبال داشت - از نبرد گتیزبورگ^۱ تا لشکرکشی شرمین به‌سمت دریا^۲ و تسلیم شدن ژنرال لی - زیرا

۱. در ژوئیه ۱۸۶۳ میلادی، دره گتیزبورگ شاهد عظیم‌ترین نبرد قاره آمریکا بود. مردان ژنرال رابرت لی، که قصد فتح واشینگتن را داشتند، از دو رشته‌کوه عبور کردند، اما ده‌ها هزار سرباز شمالی با نصب صدها توپ مانع ورود جنوبی‌ها شدند و درنهایت سپاه لی مجبور شد به‌سمت ویرجینیا عقب‌نشینی کند. ژنرال لی که ارتشی گرسنه و خسته را در اختیار داشت و شهر بزرگی در اختیار نداشت، در آوریل ۱۸۶۵، به‌ناچار شخصاً خود و ارتشش را به گرتز تسلیم کرد و این‌گونه بود که جنگ داخلی پس از چهار سال کشمکش به‌پایان رسید.

۲. یا کمپین ساوانا یک عملیات و اقدام نظامی موفق از ارتش اتحادیه به رهبری ژنرال ویلیام تکامسه شرمین در دوران جنگ داخلی آمریکا بود.

به فرمان لینکلن، در سال ۱۸۶۳، ژنرال یولیسز اس. گرت^۱ شهر ویکسبورگ را محاصره کرد و با جداسازی شهر به دو قسمت در جنوب، کنترل آن آبراه مهم را در دست گرفت. لینکلن، با تفکری خلاقانه و بدون دستپاچگی و حواس‌پرتی، چیزی را دید که از دید مشاوران و حتی دشمنانش مخفی مانده بود، زیرا به دور از عداوت‌های سیاسی و احمقانه بودن همه آن طرح‌های رقابتی اولیه، در این نبرد، راهکار پیروزی را در وجود خود داشت.

ما نیز در زندگی شخصی خودمان با مشکلات مشابهی روبه‌رو می‌شویم و در رقابتی که بین باورها و اولویت‌هایمان درمی‌گیرد، به مسیرهای بی‌شماری کشیده می‌شویم. می‌توانیم شخصاً به هر طریق ممکن از عهده‌اش برآیم و به درستی آن را انجام دهیم و موانع و دشمنان را ساقط کنیم. مارتین لوتر کینگ^۲ بر این باور بود که تمام افراد جامعه به نبرد داخلی بسیار شدیدی دچارند، نبردی بین امیال خوب و بد، بین جالبی‌ها و اصول اخلاقی، بین آن چیزی که می‌توانیم باشیم و روند سختی که رسیده‌ایم به آن نقطه، در واقعیت، به همراه دارد. در آن نبردها، در آن جنگ، سکوت ذهن مان را رودخانه و تقاطع راه‌آهنی است که همه چیز را تحت الشعاع قرار می‌دهد. سکوت ذهن همه چیز است، راهکاری برای شفاف اندیشیدن، دیدن کل صفحه باری تصمیم‌گیری‌های سخت، کنترل احساسات، شناسایی اهداف درست، مدیریت بحران، حفظ ارتباطات، خلق عادت‌های خوب، مبتکر ماندن، برتری یافتن فیزیکی، کامیابی و درک لحظات شاد و لذت‌بخش. سکوت ذهن راهکار مناسبی است تا در هر زمینه‌ای که هستیم، خوب باشیم؛ یک والد، هنرمند، سرمایه‌گذار، ورزشکار یا دانشمند بهتر، و درکل انسان بهتری باشیم؛ راهکار مناسبی است برای دستیابی به همه توانایی‌هایی که در زندگی داریم.

۱. هجدهمین رئیس‌جمهور آمریکا و قهرمان جنگ داخلی آمریکا (۱۸۲۲-۱۸۸۵ م).

۲. رهبر جنبش حقوق مدنی آمریکای‌های آفریقایی‌تبار که در سال ۱۹۶۸ میلادی ترور شد.

شما می‌توانید مالک چنین سکوتی باشید

اگر انسان به‌حدی متمرکز باشد که به درون‌بینی و الهامات ناگهانی برسد، با چنین سکوتی آشنا می‌شود. هرکسی که در هر کاری بیشترین تلاشش را به‌کار می‌بندد و از تکمیل کارها و آگاهی از کوتاهی نکردن در انجام دادن کارها، به خویشتن می‌بالد با این سکوت آشناست. هرکسی که باوجود تمام چشم‌هایی که به او دوخته شده است جلو می‌رود و در یک لحظه، همه آموزه‌هایش را به مرتبه اجرا درمی‌آورد، حتی اگر با فعالیت همراه باشد، با این سکوت آشناست. هر کسی که با یک فرد خاص و باهوش، زمانی را گذرانده و شاهد آن بوده است که چنین افرادی چگونه در چشم‌برهم‌زدنی مشکلی را که ماه‌ها آزارمان داده بود حل می‌کنند، هرکسی که در شبی برفی، به‌تنهایی، به خیابانی ساکت قدم گذاشته است و تابش نور ملایم را بر دانه‌های برف در حال بارش تماشا کرده و از حس رضایت‌زنده بودن خویش گرم شده است؛ تمام این افراد آن سکوت را حس کرده‌اند.

خیره شدن به صفحه سفید روبه‌روی من همچنان که واژگان به‌صورت تئری کامل بر آن نمایان می‌شوند و گیج‌و‌مگ از اینکه آن واژه‌ها از کجا پیدا می‌شوند، ایستادن روی ماسه‌های سفید زیبا و تماشای اقیانوس یا هر بخشی از طبیعت و درک اینکه به چیزی بزرگ‌تر از خویشتنمان تعلق داریم، گذراندن عصری آرام در کنار معشوق، رضایتمندی از اینکه از دید فرد دیگری، انسان خوبی هستیم، اندیشیدن در تنهایی و برای نخستین بار، درک توانایی اندیشیدن به افکاری که می‌اندیشیم، همگی اینها، سکوت ذهن است.

مطمناً چیزی برای توصیف سکوتی که راینر ماریا ریلکه^۱ شاعر از آن با عنوان «کامل و پُر» یاد کرده است نخواهیم داشت، وقتی، به نقل از این شاعر،

۱. از شاعران بزرگ آلمان (۱۸۷۵-۱۹۲۶ م.).

«همه غیر یکدستی‌ها و تشابهات رنگ می‌بازند». به گفته لائو تسه، «اگرچه از دستیابی به دانش می‌گوئیم، اما چیزی برای رسیدن وجود ندارد» و در همین راستا، به پاسخ استادی اشاره می‌کنیم که در جواب این پرسش شاگردش که کجا زن را بیابد، گفت: «تو به دنبال گاو هستی که خود بر آن سواری!»

شما پیشتر سکوت ذهن را تجربه کرده‌اید و آن را در روحتان حس کرده‌اید و خواهان میزان بیشتری از آن هستید و به همین دلیل، هدف این کتاب چگونگی کشف و دلبستگی است که همیشه در خود داریم و به پرورش و برقراری ارتباط با آن نیروی قدرتمندی مرتبط است که در بدو تولد به ما داده شده است، نیرویی که در زندگی ما شلوغ و تضعیف شده است. این کتاب درصدد است تا به سؤالی که صبرانه در عصر ما پرسیده می‌شود پاسخ دهد: اگر لحظاتی که در آرامش و سکوت سپری می‌شوند بهترین لحظات هستند و اگر بسیاری از افراد خردمند و بافصاحت نایشان را لو داده‌اند، پس چرا چنین لحظاتی تا این حد نادرند؟ پاسخ این است که اگرچه به طور طبیعی، سکوت ذهن را در خود داریم، اما دست یافتن به آن نیست. انسان باید واقعاً گوش کند تا وقتی این سکوت با ما سخن می‌گوید، صدایش را بشنود و پاسخگویی به چنین ندایی نیازمند استقامت و تسلط بر خویشتن است. کم‌دین فقید، گری شندلینگ، در حالی که درگیر حفظ شهرت، ثروت، و سلامتی‌اش بود، در روزانه‌نگاری خود، این نکته را چنین یادآوری کرده است: «آرام نگه داشتن ذهن نظم بالایی می‌طلبد، نظمی که با بالاترین تعهد زندگی‌تان سروکار دارد.»

در صفحات پیش‌رو، داستان‌ها و راهبردهای مردان و زنانی مشابه شما بازگو می‌شود، افرادی که همانند شما، که در میان همه‌جه و مسئولیت‌های زندگی‌تان

۱. با نام اصلی لی‌اره و معروف به «استاد کهن» یا «پیر استاد»، بنیان‌گذار فلسفه تائوئیسم است و به احتمال زیاد، اولین فیلسوف مشهور چینی در زمان سلسله چو بود، هرچند برخی بر این باورند که چنین شخصی اصلاً وجود نداشته است.

تلاش می‌کنید، تلاش کردند، اما آنها موفق شدند سکوت ذهن را بیابند و آن را مهار کنند. داستان‌ها، پیروزی‌ها، و مشکلات جان اف. کندی و فرد راجرز، آنه فرانک^۱ و ملکه ویکتوریا^۲ را خواهید خواند، داستان‌هایی دربارهٔ مسیح، تایگر وودز، سقراط، ناپلئون بناپارت، جان کیچ^۳، ساداهارو او^۴، روزان کش^۵، دوروثی دی^۶، بودا، لئوناردو داوینچی، و مارکوس آئورلیوس^۷. همچنین به شعر و رمان و متون فلسفی و تحقیقات علمی خواهیم پرداخت. به هر مکتب و دوره‌ای که بترسیم در آنها راهبردهایی را بیابیم که به ما کمک کنند تا افکارمان را هدایت کنیم و احساساتمان را کنترل، و بر بدن خود تسلط یابیم نفوذ می‌کنیم تا بتوانیم با تلاش کمتر، به نتایج بهتری برسیم؛ با تسلط بیشتر، نیاز کمتری داشته باشیم و هم‌زمان، بهتری شدن را با حسّ بهتری تجربه کنیم.

برای دستیابی به سکوت ذهن باید بر سه محدوده تمرکز کنیم؛ تثلیث ابدی ذهن و جسم و روح یا همان سر، تن و قلب، و در هر محدوده، به دنبال کاهش اختلال‌ها و آشفتگی‌ها باشیم که رسیدن به وضعیت سکوت ذهن را غیرممکن می‌سازند و برای این کار، باید از درگیری با خودمان و دنیای بیرون دست بکشیم و در عوض به یک آرامش درونی و بیرونی همیشگی دست یابیم. بدانید که این خواسته شماست و همان چیزی است که سزاوارش هستید و به همین دلیل، این کتاب را انتخاب کرده‌اید. پس بیایید، هم به این ندای درونی پاسخ دهیم. بیایید آرامشی را که به دنبالش هستیم بیابیم و به آن متصل شویم.

۱. وی نویسندهٔ یهودی آلمانی (۱۹۲۹-۱۹۴۵ م.) است که پس از مرگش، به واسطهٔ چاپ دفترچه خاطرات روزانه‌اش با عنوان خاطرات یک دختر جوان، شهرت جهانی یافت.
۲. ملکهٔ پادشاهی متحد بریتانیای کبیر و ایرلند از سال ۱۸۳۷ تا پایان عمر (۱۸۱۹-۱۹۱۱ م.)
۳. آهنگ‌ساز، فیلسوف، شاعر، و نظریه‌پرداز موسیقی (۱۹۱۲-۱۹۹۲ م.)
۴. بازیکن بیسبال تایوانی که با ۸۶۸ ضربه، رکورددار هوم‌ران دنیاست.
۵. خواننده، نویسنده، ترانه‌سرای آمریکایی، و دختر جانی کش
۶. روزنامه‌نگار و فعال مدنی نوکیش آمریکایی (۱۸۹۷-۱۹۸۰ م.)
۷. از امپراتوران بزرگ روم و یکی از فیلسوفان رواقی (۱۲۱-۱۸۰ م.)