

فيجاي إيسواران

في فضاء الصمت

الترجمة عن الانجليزية
م. علي ناصر

مقدمة المترجم

" في فضاء الصمت، الكتاب الحلم صار في اليد، هل أكتفي بقراءته؟! لا، الترجمة! الترجمة! سأكون أول مترجم لهذا الكتاب العظيم الذي ارتقى مؤلفه سلم المجد خلال أقل من 8 سنوات ليصبح أحد مشاهير الناجحين في العالم ". عبارات ترددت ولم يطل ترديدها، وبدأت دراسة الكتاب والتفتيش عن مقاصد مؤلفه بين الكلمات المنتقاة من بواطن العقل القديم، وما قاله أو سجله التاريخ لعظماء خالدين بسبب الصمت! الصمت الذي يقف خلف عظمة العظماء من قادة فكر و علم ودين وقلم، كما يدعي المؤلف فيجاي إسواران.

لا أخفي بعض تردد، محاه جموح إرادة نشر معرفة ضرورية لجميع الناس. أليس فيجاي إسواران من علمنا شعاراً كاد الزمان يحول الغبار عليه إلى صخر؟
" ارفع نفسك لمساعدة البشر "
وجعل هذا الشعار المقدس لديه شعاراً لشركته العملاقة حجماً وحديثاً العهد عمراً واضعاً إياه بكل فن وإتقان على حروف الإيقاع الجميل ريتم:

RHYTHM Raise Yourself To Help Mankind

قابلت المؤلف لأول مرة في أيار 2006 في ماليزيا موطنه الجميل ضمن فعاليات مؤتمر دولي لشركته الخيرية(كما أدعي) وطلبت منه السماح لي بترجمة كتابه هذا للعربية فسر أيما سرور.

يحاول الكتاب تقديم فرصة فريدة جداً لكل شخص حريص على النجاح برسم خطة حياته القادمة، وكيفية تحقيق جميع أهدافه

وطموحاته عبر تقنية حياتية تتحول إلى عادة يومية حميدة تقود صاحبها إلى غايته السامية فكرية، مادية أو حتى روحية! لا ينطلق الكاتب من رؤية دينية محددة أو من دين معين لأنه وكما يظهر في الكتاب مؤمن حقيقي بكل الأديان السماوية، يشم عبير الروح من جميع حقولها دون شك أو ريبة، بل بكل تقدير واحترام. " أليس الصانع واحداً؟"

هل تعرف سر فشل الفاشلين في الحياة؟

هل تعرف سر نجاح الناجحين في الحياة؟

خلق الله للمرء عينين وأذنين وطرفين علويين وسفليين، خلق رئتتين وفتحتي أنف.

لكن الله تعالى خلق العقل واحداً، والفؤاد واحداً واللسان واحداً!

هل تدرك السر وراء هذا الخلق الكريم؟

يقدم فيجاي أسواران بطريقته الخاصة رؤاه في هذا الخلق، يقدمها

بهالة من الصمت، فهل تدرك مكان الصمت في قدر المرء؟

في الكتاب ما لا يمكن اختصاره بعبارة أو تقديم، فلنقرأ الصمت الجليل من رجل أتقن فن الصمت و فن الجني و فن الحياة.

مدائح في في فضاء الصمت

"ما بين الدافع والاستجابة فضاء. في هذا الجو الصامت أو الفضاء،
تقع قوتنا في الاختيار. وفي خياراتنا يكون سلامنا وتوازننا
وسعادتنا ونموننا."

هذا الكتاب الصغير الرائع يلهمنا الصمت والخيارات العقلانية .
إنني بحاجة لهذه الحكمة بشكل مستمر. لقد كان هذا التأمل الخاشع
المتجول المتمركز في الصمت مصدراً للنصر الحقيقي طوال
حياتي في الإطار العام والخاص.

ستيفن كوفي "العادات السبعة للأشخاص الناجحين"

Stephen Covey, The 7 Habits of Successful People

*

"سوف يساعدك هذا الكتاب المليء بالطاقة والحكمة والجمال على
إعادة الترابط مع نفسك بأفضل حال لها.
"روبين شارما Robin Sharma, The Monk Who Sold His Ferrari"

*

"إن إمكانية القيادة الفعالة تفوق ممارستها، إنها تبدأ من الداخل. إن
القادة العظماء قادرون على استخراج الحكمة الداخلية والقوة
بتعزيز عادة العزلة المؤقتة. إن هذا الكتاب دليل رائع في كيفية
الدخول في عالم الصمت والاقتراب أكثر من الله.
"كين بلنشارد" رئيس اللحظة الواحدة، القائد الخادم."

Ken Blanchard,
The One-minute Manager, The Servant

Leader.

*

"قليل من القراء الصادقين يقبلون باستثمار الساعة التي تستغرقها قراءة كتاب " في فضاء الصمت" للمرة الأولى ، وترك الكتاب عند هذا الحد. إنه كتاب يرفض أن يوضع على الرف. على العكس فهو كتابك قرب السرير , في محفظتك الشخصية أو في حقيبتك، ليستشار كشریک موثوق ومعلم روجيه, ملهم أو مرشد عند الحاجة. مع كتاب فيجاي دليلاً تدخل عميقاً في فضاء صمتك الخاص. إن هذا الكتاب القوي سوف يدعمك بالطاقة حتى ما وراء أحلامك الوحشية.

"جون ميلتون فوغ," المسوق الشبكي الأعظم في العالم.

John Milton Fogg, The Greatest Net Worker in the World.

*

"بين فينة وأخرى يظهر كتاب ليغير حياة قرائه ويحركهم ليقوموا بأفعال إرادية ملتزمة. إن قوة إسواران تكمن في تطويره لفلسفة حياة دنيوية مدت جذورها عبر الفكر والأديان الشرقية والغربية معاً، وجعلها ملائمة لكل شخص ببساطتها ولغتها السهلة وتقديمها الأخاذ.

"جوجو روبلز, مانيليا سناندرد توداي.

Jojo Robles

.Manila Standard-Today

*

إن هذا يحضر إلى الذهن كتاب "الأمير الصغير" وهو كتاب صغير آخر, أصبح كلاسيكياً الآن, فيه اقتباس أصبح قولاً لا ينسى: "الجوهر لا تراه العين". السبب الذي يجعل من كتاب إسواران اكتشافاً حقيقياً: إنه يعيدنا إلى ما هو أساسي ومركزي بحق (ليس بالمعنى السياسي أو الديني). في عالم مليء بالكلمات والكثير من الصخب يأتي هذا الكتاب كنفحة من الهواء اللطيف.

"دانتي فيلاسكو, الفيليبين- دايلي إنكويرير.
Dante Velasco, The Philippine Daily Inquirer.

"كل محارب متعاون لديه روحانية واضحة, ومع ذلك, وهو هنا
يقود القراء عبر رحلة عقلية من خلال طرائق من اكتشاف الذات
وإعادة تجديد الشباب.

"ألفرد يوسن -نجمة الفلبين
Alfred Yuson, The Philippine Star.

*

إهداء
إلى والديّ...

إلى أمي
التي يزداد حبها في قلبي كل لحظة.
التي مهدت أسس الفضول لدي منذ سنيّ الأولى.
التي أيقظت مخيلتي وتساؤلاتي بالعديد من حكايات الحنين.
إلى أبي
الذي وضع بحبه لي أسس بحثي عن المعرفة بشغف.
الذي ملأت حكمته ريعان شبابي.
الذي حرص في داخلي الاهتمام بالبشرية, وما زالت عظمة رؤيته
تجتاحني
أشكرك على الفضول الذي قادني للبحث من دون تمهل , وعلى
الشغف الذي ألهم رؤيتي الخاصة لخير أصحابي الناس.
لقد أعطيتماني الحياة والحب.
لقد أعطيتماني الأسباب لأختار ما يمكن فعله في حياتي.
أهدي جهدي الأول بحب وامتنان لكما.

يا معلميَّ الأوَّلِين.

هذا العالم ليس للجبناء

لا تظر. لا تبحث عن النجاح أو الفشل. ضم نفسك إلى الإرادة غير
الأنانية مطلقاً وانطلق. اعلم أن العقل الذي ولد لكي ينجح يضم نفسه
إلى إرادة مصممة ومواظبة. عش وسط معركة الحياة. يستطيع المرء
البقاء هادئاً إذا كان في كهف أو أثناء النوم. اصمد في دوامة وتيه
الفعل وابلغ اللب. وإذا ما وجدت المركز فلن يستطيع أحد زحزحتك.

VIVEKANANDA فيفيكانادا

*

تمهيد

جوزيف بسمارك

Joseph Bismark

إنه الكتاب الوحيد من بين الكتب التي تتحدث عن أسرار النجاح و
يعالج بشكل مميز أهمية الصمت.

يكتب فيجياي إيسواران حول أهمية الصمت في إدارة حياتنا
اليومية. يتعلم الجلوس بتأمل صامت نبلغ الصفاء. وبدخولنا بهدوء
إلى ما من الله به علينا من مكنون أنفسنا نصبح أفضل ما يمكن أن
نكون.

تتوافر هنا التوجيهات التامة للقراء والكافية للحصول على الدليل
الحكيم و العملي في الحياة, على وسيلة تساعد تفكيرنا على التلاؤم
مع الخطوات المتغيرة السريعة للقرن الواحد والعشرين.

حول الكاتب
جانيشا- كرت. ج. ر. رينك
Ganesha-Kurt G. R. Rinck

يقال أن بعضهم يحلم ليلاً في المساحات المهملة فقط من عقله. لكن من يلمون بعيون مفتوحة يحققون ما يصبون إليه في أحلامهم ويغيرون العالم. و مؤلف هذا الكتاب "فيجاي سواران" هو رجل من هذا النوع. لقد أتيح لي في السنوات الثمانية الأخيرة امتياز التعلم منه والتقدم معه. رجل يتابع التعلم والقراءة والدراسة بشكل فريد، وها هو الآن - إسواران - يتحدث ويكتب بكل تواضع. استقى هذا الكتاب تعاليم كثيرة من الحكم القديمة، وهاهو يزودنا بها الآن بطريقة مفهومة بحيث يمكن إتباعها والاستفادة منها في حياتنا اليومية العملية.

إن كون هذا الكتاب بسيطاً لا يجعله شعبياً. لأن إسواران ليس رجلاً عادياً. حيث يوجد قلبه وروحه تكون المثالية، والمهمة التي تنتظر الانجاز في الحياة، و السعي لأمر أسمى.

خلال كل السنوات التي عرفت فيها هذا الرجل كانت المثل العليا ما يرضيه فقط كي يتبعه، يتمسك فيها بعناد في وقت يتخلى فيه عنها معظم الناس لأسباب منها التذرع أو ضعف الشخصية.

كقائد لفريقه تمسك باستمرار بمثاليته، الأمر الذي مكنه من الدخول إلى قلوبنا وعقولنا و عروقنا حتى أصبحنا نشعر أنه ينفذ إلى كل خلية في كل شخص يعمل عنده أو معه. إنه محرك للعالم، حياته والمبادئ التي يعيشها تحفز الآخرين لاقتفاء كل ما هو جيد وعظيم.

هذا الكتاب يجسد تلك المثل العليا وسوف يعطيك الكثير من
الفوائد، أقلها أن يجعل حياتك أسهل كي تعيشها. ربما بإمكانك أيها
القارئ أن تتعلم أيضاً من هذا الرجل بقدر ما تعلمت أنا.

مقدمة

بقلم فيجاي إسواران
Vijay Eswaran

إن العقل البشري هو الأداة الوحيدة الأكثر قوة التي خلقها الله في
تاريخ البشرية. إذا ألقينا نظرة على كل ما خلق الله منذ الغروب إلى
الشروق، ومن أعالي قمم الهيمالايا إلى أعماق المحيطات فلن نجد
ما يضاهي قوة العقل البشري عمقاً وشموخاً. هذا العقل الإنساني
نضعه رهن إشارتنا وطوع أمرنا أحياناً وقد فضل تجاهله معظم
أيام حياتنا!

إن عقلنا البشري محيط شاسع بحد ذاته ومع ذلك فإننا نقف يومياً
على شواطئه مستخدمين ملعقة صغيرة للحصول على قطرة واحدة
في كل مرة.

إننا في الواقع نختار أن نبقى على أنفسنا بهذه القطرات، بينما
نستطيع في الحقيقة، استخراج كل ذلك المحيط الواسع.
هناك أمر جليل و هام جداً نغفل عنه، وهو أنه ليس هناك من
معرفة أو من منهل لبلوغ الخارج ليس موجوداً مسبقاً في داخل
عقولنا.

وهكذا فإن هذا الكتاب الصغير عن فضاء الصمت يأمل أن يعلمك
عزيزي القارئ كيف تستبدل الملعقة بإناء كبير تغرف فيه، بكلمات
أخرى كيف تسرج طاقة عقلك!

كثيرة هي الأموال التي نصرفها، و كثيرة هي الأوقات التي

نمضيها لتحسين مظاهر أجسادنا, ولكن إذا قضينا جزءاً ضئيلاً من ذلك الوقت في صياغة عقولنا فإن الفوائد ستكون مضاعفة. لا يستطيع أحد تذكر كيف كان شكل سقراط أو كنفوشيوس أو شكسبير أو باخ أو بيتهوفن, بينما يعرف معظم الناس عبر القرون ما أنجزته عقول هؤلاء المشاهير.

إن هذا الكتاب عن فضاء الصمت يشكل بالنسبة لي مسيرة حياة كاملة من المطالعة والتعلم وقد وضعته بين أيديكم بطريقة بسيطة، وبشكل تأملي، آملاً أن يقودكم في كل صفحة جديدة تقرأونها منه إلى فضاء تأملي آخر من الداخل.

إن هذه المغامرة بأكملها كانت قد بدأت مع برنامج تدريبي يدعى (TAP) برنامج تطبيقات الحقيقة

(TAPS-Truth Application Program))

خلال مسار التحفيز وكوني مُحَفِّزاً ومسار الإلهام وكوني مُلْهِمًا من قبل أناس كثيرين على سطح هذا الكوكب فقد فكرت بوضع الحكمة والرؤى التي استقيتها معاً من هذه التجارب في صيغة كتاب لقد تجنبت بشكل مقصود القيام بدراسة معمقة حسابية وحرصت على لغة بسيطة قدر الإمكان كي تصل كل فكرة من أفكار عريزي القارئ، من أعماق قلبي إلى قلوبكم بكل سلاسة ومباشرة كالسهم المنطلق.

جميل جداً أن تأتيك الفرصة لتعيد اختبار من تكون و ماذا يمكن أن تكون.

إن عمليات التفكير التي ساعدت في تشكيل ماهيتنا هي حقاً التي ستحدد شكل الحياة التي سوف نحياها.

إن فضاء الصمت أكثر من مجرد موقع هدف, أو ممارسة شائعة, فالأهداف مرام مؤثرة وفي فضاء الصمت تتغير الأهداف حسب مقدرتك على التحليل ومقدرتك على إحراز التقدم. إنك لا تحلل فقط الأهداف، بل ولماذا وضعتها في المقام الأول ولماذا لم تتحقق بالأمر! وما الذي يجعل أهداف اليوم حجارة الأساس في بناء الغد. إن فضاء الصمت يخلق أمامك مرآة تنبهك أنك بحاجة للاستحمام و إعادة الترتيب كل يوم, إنها تعرّفك كيفية التفكير الناجح وهي بذلك

تبلغ أهمية التنفس العملية هي البساطة بحد ذاتها، لكنها تصبح الأساس لطريقة عيشك. إن فضاء الصمت أيضاً يبني ذاكرتك على الأمد القصير، ذاكرتك القريبة الأكثر حدة وحماساً تستطيع مساعدك على شق طريقك في الفضاء المادي لحياتك بفعالية أفضل. وأخيراً، فإن فضاء الصمت يعلمنا التواصل مع الخالق الساكن فينا نفسه. إنها ليست صلاة بل مشاركة واعتراف أنه ليس من شيء في هذا الكون يتحرك دون إرادته.

الواجب، المعرفة والتقوى، اجتماع الثلاثة معاً يجعل من فضاء الصمت الأداة الأقوى للنجاح في العمل والحياة. لكي أوضح تماماً جوهر الأمر، سأشارككم بهذه الطريقة عن رجلين كانا مستلقين على الشاطئ ذات صباح باكر، بعد دقائق من مراقبة مشهد شروق الشمس الرائع قال أحدهما: "إنها أجمل لحظات أعيشها في حياتي فهي المرة الأولى التي أشاهد فيها شروق الشمس، بكل بساطة: يا له من أمر في غاية الروعة." أجاب الآخر وهو يقوم بملاحقة بعوضة تحوم حوله: "أي شروق؟" للأسف كثيرون منا يفوتون عليهم مشهد شروق الشمس بسبب البعوض. في فضاء الصمت سنجعلك تواقاً لرؤية الشروق.

مقدمة

هناك طنين مستمر يضرب ويهاجم حواسنا منذ يوم ولادتنا، إنه لا يتوقف أبداً حتى أثناء نومنا. إنه ضجيج يحتوينا في شرنقته حتى الصمم، حتى عند الصمم يبقى مدوياً في آذاننا بدلاً عن الصمت. نحن ننشد دائماً السلام الداخلي، سواء خلال فترات السعادة أو عند الهلع والإحباط، ننشده بشكل أساسي من خلال الفعالية الطبية للعقل البشري دون جدوى.

لقد كان اطراد النمو في الأربعمئة سنة الأخيرة قفزة افتراضية للأمام في تقييم البشرية. لقد تبني الإنسان اختراع المتع وما يرضي الحواس، ولكن لأنها اختراعات سطحية المنشأ تبقى غير حقيقية ولا تدوم. إننا نحتفل مع حواسنا بطواير مستمرة من الألعاب والمشاهد والمتع الجديدة ولكن نادراً ما تأتي لحظة السلام الحقيقية.

ومع ذلك تبقى السكينة والصمت الكلي أكثر الأشياء التي ننشدها
أهمية.

تقودنا عملية كوننا في فضاء الصمت حتماً إلى الصمت الداخلي
فيها، إنها تجربة تعيدنا بكل السبل إلى الأزمنة الساحقة في القدم. هذا
السلام لا يعتمد على أية شروط أو ظروف خارجية، لأن عظماء
الرجال وجدوه في دواخلهم، حتى في ميادين الحرب كانوا يجدون
هذا السلام ويستمتعون بحريته رغم سلاسل القيود أحياناً. وهكذا فإن
فضاء الصمت إذا ما تم التدريب عليه بشكل صحيح يصبح أداة في
غاية القوة. إنه ليس طريقة للتفكير مرتبطة بدين ما بل هي مذهب
مقبول عالمياً، تمارسها معظم العقائد على سطح الكرة الأرضية.
لأن الصمت فقط يستطيع إيصالك إلى كينونتك الروحية.

سيساعدك هذا الكتاب على إيجاد الصمت الداخلي، وبالتالي
ستستطيع إيجاد السلام والتناغم في الخارج أيضاً. خلال الممارسة و
بعد تواجدها في فضائه سوف يساعدنا هذا الصمت على معرفة
الخلل في توجيه التوازن الموجود فينا وسوف يرشدنا لتحديد
الأمور التي يجب علينا القيام بها، وبالنتيجة كي نصبح أفضل مما
نحن عليه الآن وكي نعرف لِمَ نحن هكذا، وهذا حتماً سيأخذنا إلى
ما نصبو أن نكونه. إن فضاء الصمت بالنسبة للعقل مثله مثل زهرة
اللوتس مع ضوء الشمس، فكما تفتح زهرة اللوتس براعمها لنور
الشمس فإن العقل يفتح في فضاء الصمت ليستقي المعرفة المفضية
إلى الحكمة.

"ليس باستطاعتنا المثول أمام الله بدون أن نغمر أنفسنا بصمت
داخلي وخارجي. فلنعود أنفسنا إذن على سكينة الروح والعيون
واللسان.

"الأم تيريزا.

الجزء الأول

الفصل الأول

الصمت

يمكن الوصول إلى الحقيقة المطلقة
بالصمت فقط،
ليس بأي كلام.
((في الصمت))

إيقاع الصمت

ما الذي يمكن أن يحدث إذا ما توقفت الأرض لجزء من الثانية عن دورانها المعتاد؟ سيكون هناك فوضى كونية، وقد تحدث كارثة في التوافق بين الكواكب. هناك استمرارية وإيقاع متناغم في كل الأشياء وهي موجودة في داخلنا عميقاً ضمن تركيبنا الخلوي. تتحرك خلايانا معنا كما نتحرك مع الأرض، كما الأرض تتحرك مع الشمس، كما الشمس مع المجموعة الشمسية وكما يتحرك النظام الشمسي مع الكون. هناك إيقاع ونموذج في كل الأشياء. كل شيء يحوي أمثلة، إنها الإيقاع لكن تشوش ما و خلل ما سيظهر حتماً حولنا إذا ما حاولنا الحركة ضد اتجاه جريان الكون.

*

إن الصمت يعيدنا إلى الإيقاع القديم قدم الكون مع المورد الكوني للقوة التي تخفق في كل كائن حي.

*

يبدأ الطفل الصراخ فور ولادته، لأنه كان مغموراً بصمت تام حتى تلك اللحظة.

*

إن فضاء الصمت الأبدي الذي جننا منه جميعاً، هو المكان الذي نتوق للعودة إليه دائماً.

*

"إن الإنسان المثالي هو الذي يتمكن وسط الصمت والعزلة التامة من إيجاد النشاط الأكثر فعالية وفي خضم هذا النشاط الفعال يتمكن من إيجاد صمت وسكون الصحراء.
"فيفيكانادا."

الفصل الثاني السفرُ الأقدم

قبل أن تسمع الروح كان على الإنسان أن يصبح كالأصم لسمع الزئير كوشوشة وأن يصرخ عالياً كصوت الفيلة بدلاً من الهمس بالطنين الفضي لذباب النار الذهبية.
(كتاب التعاليم الذهبية).

*

الجسد هو السفر الأقدم المكتوب بيد الخالق نفسه.
لم تختر أن يكون لديك يدين اثنتين أو فماً واحداً أو عينين اثنتين.
كما أن والديك لم يكن لهما أي رأي فصل في تصميم جسدك. ولكن إذا ألقيت نظرة على جسدك ستجد أن كل جزء منه جاء مزدوجاً.
عيناك وفتحتا الأنف والأذنان، دماغك الأيسر والأيمن واليدين

اليمنى و اليسرى وكذلك الرجلان. ومنافذ القلب في اليسار واليمين وما إلى ذلك. ولكن في منتصف وجهك تماماً عضو واحد لا نظير له: إنه الفم، لسانك. ومن هنا يمكن للمرء أن يستخلص رسالة محددة: على المرء أن يرى ضعفي ما يتكلم، وأن يفكر ويسمع ضعفي ما يتكلم أيضاً، كما على المرء أن يعمل ضعفي ما يتكلم كذلك، وأن يتنفس ضعفي ما يتكلم.

*

وبالرغم من ذلك فإننا جميعاً عبيد للسان الذي لا يرتاح أبداً، قليل عديد من يفكر قبل أن يتكلم! بل قد يتكلم بعضنا أثناء نومه. يوجد حاجزان رئيسيان يحولان دون سماعك لنفسك الداخلية، هما الصخب الذي تصدره أنت وجلبة العالم الخارجي. لذلك فإن فضاء الصمت يغلق مصدر الضجيج الفطري الذي هو أنت نفسك. فعندما تكون مشغولاً بالإصغاء إلى حديث نفسك لن تصغي إلى الآخرين. هناك كثير من الضجيج حولنا كما يوجد ضجيج كثير في دواخلنا.

*

إن فضاء الصمت هو استراحة للسان الذي هو وبشكل ما العضو الوحيد الأكثر عملاً في كامل الجسد. في البداية عليك إسكاته. وبعد ذلك عليك أن توقف ضجيج العالم متجاهلاً أي صوت بإقناع نفسك أنك لا تسمعه، فإذا كانت الكلمة أمضى من السيف، فإن كل كلمة ننطقها ينبغي أن تكون ذات قيمة بالغة. في نهاية المطاف، عندما تتدفق الكلمات من المؤكد أنها ستكون رخيصة، أما عندما نضبطها إلى قطرات عندئذ تصبح كل قطرة ذات صدى عميقاً ولكل كلمة وقع عظيم.

*

"إن صمت القلب وليس فقط صمت اللسان هو أيضاً ضروري. عندئذ فقط يمكنك أن تسمع الله في كل مكان من حولك: عند إغلاق الباب، وعند الشخص المحتاج إليك، وفي غناء الطيور وفي الورود والكائنات الحية، هذا الصمت هو الرائع والمبارك".
الأم تيريزا.

*

أنت سيد كل كلمة لم تقلها بعد، ولكنك عبد لكل كلمة نطقها حتى الآن.

*

ينبغي لكلماتنا أن تكون ذات قيمة، والصمت ما بين الكلمات يضيف عليها سموها.

*

إن الصمت جميل فلا تحطمه حتى تتمكن من جعله أجمل.

*

"إن فعل المحادثة الحقيقي ليس قول الشيء المناسب في الوقت المناسب وحسب بل هو أيضاً تجنب الفعل الخاطئ في اللحظة الحاسمة.

"دورثي نيفيل Dorothy Nevill.

*

التركيز أمر أساسي للتدرب على فضاء الصمت.

*

يحكى قديماً أنه كان هناك صانع أسهم لديه متجر في أحد أزقة قرية هندية صغيرة، وفي أحد الأيام مر موكب الملك في الشارع، بينما كان الرجل مشغولاً في تشكيل وصنع كل سهم بشكل مثالي دون أن يرفع رأسه لمشاهدة الموكب المار أمام متجره.

الحكيم داتاتريا Dattatreya الذي كان ماراً عبر الشارع وسأل صانع الأسهم عما إذا كان قد شاهد الموكب الملكي، فأجاب صانع الأسهم: عن أي موكب تتكلم؟ فرمى الحكيم بنفسه أرضاً أمامه وقال له: "أنت مرشدي الروحي".

(-مرشدي الروحي Guru: عند الهندوس)

*

في فضاء الصمت تصبح أفكارك سهامك. فضاء الصمت هو عملية صنع هذه الأسهم، ويجب أن يكون تركيزك كتركيز صانع الأسهم، وبالتالي حتى لو مر العالم بأسره من أمامك فلا تسمعه. الفكرة، الكلمة، الفعل. الفكرة هي السهم، الكلمة التي تحمل أفكارك هي

القوس, الفعل الذي يطلق السهم هو شد الوتر.

الفصل الثالث

الحرب العظمى

تعتبر لحظة تفتح الأزهار برهة مجيدة، يستيقظ عندها الإدراك، و
الثقة .. المعرفة واليقين فسحة الروح هي لحظة الدهشة أما اللحظة
التالية من الرضا، فهي ذاك الصمت.
"نور على الدرب".

ضبط النفس

عثرت امرأة حكيمة متجولة في الجبال على حجر كريم في ساقية
ماء، فوضعتها في حقيبتها وتابعت سيرها. في اليوم التالي التقت
بمسافر جائع ففتحت حقيبتها لتشاركه طعامها. شاهد المسافر الجائع
الحجر الكريم وطلبه من المرأة الحكيمة، فأعطته الجوهرة دون
تردد. غادر الرجل سعيداً بكنزه الثمين يكاد يطير من الفرح لأنه

عرف أن قيمة هذه الثروة تكفيه للعيش بأمان طيلة حياته. لكنه عاد بعد أيام ليعيد الحجر الكريم للمرأة الحكيمة.
"كنت أفكر" قال الرجل ، " أعرف كم هي قيمة الحجر ، لكنني أعيده لك آملاً أنك تستطيعين إعطائي شيئاً أثمن . امنحيني ذلك الشيء فيك الذي جعلك قادرة على إعطائي الحجر".

*

تصبح رؤيتك واضحة فقط عندما تستطيع النظر داخل قلبك. من ينظر من الخارج يحلم، من ينظر من الداخل يستيقظ. الإنسان كتلة فحم، يستطيع إذا تمكن من العيش بسعادة أن يكون ألماسة. ليس بمقدور كتلة الفحم أن تتحول إلى ألماس من دون ضغط و صقل. والسؤال هو: "بما أنني أريد أن أكون جوهرةً فهل أنا مستعد لدفع الثمن؟"

*

على من يرغب أن يحكم الآخرين الشروع بحكم نفسه.

*

"مثل من يؤجل ساعة الحياة الحقيقية كمثل ذاك الريفى الذي ينتظر أن ينفذ ماء النهر قبل أن يقوم بتجاوزه.
"هوراك Horace.

*

إن أولئك الذين يتحكمون بأنفسهم هم فقط القادرون على التحكم بمصيرهم.

*

النجارون يطوعون الخشب والحدادون يثنون الأسهم، وأما الحكماء فهم يقومون بصياغة ذواتهم.
السيد بوذا.

*

"الجهاد الأعظم هو جهاد النفس".
النبى محمد صلى الله عليه و سلم

*

إن تطبيق عملية فضاء الصمت يلقتنا الحل الذي بدوره يقودنا لسبر
أغوار أنفسنا ومعرفة حقيقة من نكون فعلاً.

تسعون بالمائة من الناس لا يعرفون ولا يدركون ذلك، ثلثة من
الرجال العظماء كالقادة والفنانين والكتاب الذين يعيشون في سياق
مختلف من الوجود ويسيروا على إيقاع مختلف، هؤلاء يملكون
ميزة معينة، إنهم يعرفون من يكونون، وهذا يساعدهم في السير في
الاتجاه الذي يرغبون السير فيه.

الغاية الحقيقية من فضاء الصمت هي أن تبدأ بمعرفة نفسك حق
المعرفة.

إن الرحلة هي أن تعرف نفسك جيداً، والمقصد هو أن تستطيع
التحكم بنفسك.

*

"كيف تتمكن من معرفة نفسك؟ ليس بالتفكير مطلقاً، وإنما دائماً
بالفعل. حاول أن تقوم بواجبك وسوف تعرف مباشرة قيمة نفسك".

جون ولفغانغ فون غوته. - Johann Wolfgang Von
Goethe

الفصل الرابع

العدو الداخلي

مياه الحياة الأبدية النقية، صافية وبلورية لا يمكن لسيول عواصف
المونسون الموحلة أن تعكرها.

((صوت الصمت))

الغضب

كافح أفكارك السلبية قبل أن تسيطر عليك. ابدأ بالسيطرة عليها كما
كانت ستفعل بك إذا أطلقت لها العنان وتركتها تتخذ جذوراً وتنمو،
كن حذراً واعرف جيداً أن هذه الأفكار سوف تقضي عليك وتقتلك
في النهاية.

احذر يا بني، لا تكابد، إذا اقترب منك ظل تلك الأفكار، فإنها

ستتمو ويتضاعف حجمها وقوتها، عندئذ هذا الشيء الداكن الظل،
سوف يسخف بعينيك وجودها قبل أن تكون قد أدركت تماماً
حضور الوحش القذر الأسود.
((صوت الصمت)).

*

إذا كان الصراع الأكبر هو الصراع مع الذات فالعدو الأكبر في
هذا الصراع هو الغضب.

*

هناك أناس يعيشون رعباً مستمراً من غضبهم .
عشر سنوات من العمل الصالح قد تزول بسبب غضب واحد.

*

الغضب قطرة حبر في كأس من الحليب، حالما يجتاحك الغضب
فليس هناك من عودة للوراء. بعد سقوط قطرة الحبر في الحليب
تفقد الحليب للأبد.

*

إذا سمحت للغضب بالسيطرة عليك حتى يتمكن منك سيتضاعف
حجمه، وتزيد حدته إلى غضب أقوى وأشد وهكذا تكبر دائرته
باستمرار دون نهاية.
للغضب تجلياته أيضاً، فقد ذكرت الأسفار أن الخالق يغضب أيضاً،
لكن إظهاراً لحبه فقط.

*

إن الغضب كتعبير عن الحب أمر آخر، يغدو غضب المرء التابع
لغيره كالسيف أو المسدس سلاحاً بيده يمكن له أن يقتل أو يدمر إذا
ما فقد المرء السيطرة على نفسه. ولا يمكن للغضب أن يكون
وسيلة فعالة أبداً في حل النزاعات فهو بالنهاية يقلصنا جميعاً.
يؤذينا غضبنا بقدر ما يؤذي الآخرين من حولنا.
يدمر الغضب الحياة والعلاقات الاجتماعية والعائلات
والمجتمعات. وبإمكان الغضب أن يفكك نسيج المجتمع ويدمر الأمم
في طريقه.

تقاد عمليات الإبادة الجماعية جزئياً بإحساس عميق الجذور من

الغضب غير المحسوس!

*

الحياة هي لعبة العصا الملتوية، ترمي العصي بعيداً فترتد إليك
لتكون أول من تصيبه بأذى! إن أفكارنا وأفعالنا وكلماتنا تعود علينا
عاجلاً أم آجلاً بدقة مذهلة.

فلورنس شاين Florence Shinn .

*

ينبغي علينا أن نسأل أنفسنا مرة بعد أخرى: "هل يستحق غضبنا حقاً
ما تقدمه نتيجته لنا؟
فما نفعه أثناء الغضب نادراً ما يستحق.

الأنانية

الغضب انسياق للأنانية التي تعتبر إلى حد بعيد جزء منا، لأننا
نضع الكثير من طاقتنا في بنائها، تماماً كما نعمل عند بناء منزل أو
تلاء سيارة. ونحن من يفتش عادة عن مهرب بالخطرة التي
توقدها الأنانية معتقدين أنها ستكون قوة لنا. وفي الواقع هي ضعف
يغطي إحساساً فطرياً بالدونية أو النقص، وهذا بدوره يقود إلى
تدمير الذات .

*

الأنانية تعارض مشيئة الله

*

ككائن مقدس، أنت تحطم وهم انفصالك وتطلق العنان لترابطك مع
كل شيء، هذا يقويك بطريقة لا تدع مجالاً للأنانية التي تقود النفس
بالتفكير.

وايان داير Wayne Dyer .

*

نحن نقود موجة غضبنا ونبقى على ظهر الموجة بدلاً من أن نسأل
أنفسنا ، لماذا؟. إننا لا نسأل أبداً ، لماذا، لأننا نخشى من الأجوبة. إن

معرفة جواب لماذا، غالباً ما توقف الغضب في الحال.

*

الغضب يفلح في الارتباط.

تعلمنا الكوارث بأننا لا نملك شيئاً في هذا العالم، نحن مجرد عابرين فيه. إذا أدركنا أننا عابرون عبور الكرام في هذا العالم فإن الغضب عندئذ يصبح أمراً زائداً لا لزوم له. إن كل ما نملك مستعار، بما في ذلك حياتنا، والتي ينبغي أن تعود إلى مصدرها ضمن دورة الحياة.

*

كل شيء عابر، علينا بعبورنا، فقط، أن نمتلك ونحتضن اللحظة
الآن.

*

لن تكون قادراً أبداً على الترابط مع ما لديك، حتى تقيم سلاماً مع
ذاتك.

دوريس مورتمان Doris Mortman.

*

في النهاية، نحن في خضم حرب ملحمية مع أنانيتنا وهذا قدرنا الذي
نستحق، يوم يأتي بمعركة جديدة، أما ساحة الصراع فتقع في
داخلنا. وانطلاقاً من إدراكنا لذلك، فإن النخبة منا يحاربونها وبذلك
فإن النخبة هي التي تفلح.

*

إن أسوأنا يسمح لأسوأ ما فينا بأن يكون طوع الأنانية.

*

يستخدم الغضب في الجيوش العسكرية، بأفضل أحواله، أداة.
والعديد من الرجال العظام قد استخدموه لخلق صدمة ما.
من خلال التدريب على فضاء الصمت نستطيع أن نصبح مشدودين
وهذا يسمح لنا بالمقابل بأن نعيد توجيه غضبنا ليصبح على ما
ينبغي عليه، شغف. شغف يقودنا نحو الإنجاز. ومع ذلك، فإنه الغضب
الحقود الداخلي في قلب المنتقم بكراهية وغيره هو بكل تأكيد
الغضب المدمر.

*

كلما رغبت بالتودد, أصبحنا أكثر قوة.
إيفا غريغوري Eva Gregory.
إذا كنت مستقلاً عن غضبك يصبح أداتك، أما إن كنت متشبثاً به
تصبح أداته.

*

بدلاً من أن يملكك الغضب, الجأ إلى الصمت وحل الأسباب.
بالتحول من الجهل إلى المعرفة يتحطم الحنق ويتلاشى.

*

إن أكثر الأفكار تدميراً للنفس هي اعتقادك بأنك لا تتحكم بشكل
كامل بحياتك.

روجر داوسن Roger Dawson.

التواضع

التواضع الحقيقي لا يستطيع الغضب. أظهر الحياء كما الشجرة
تنحني للأسفل بحملها من الثمار الناضجة.
إنها عاقر تلك الشجرة التي ترفع رأسها عالياً بغرور أجوف.

*

إن التواضع, وبعكس الدلالة الكنسية كعلامة على الضعف, هو في
الحقيقة الدلالة الأسمى للقوة.

أنوناياموس Anonymos .

على المرء أن يكون في حالة غيرية متوازنة روحياً ومادياً. فهذا
يسمح لنا بأن نشاهد النظام في الفوضى والفوضى في النظام. في
الواقع, فإن التوازن الداخلي هو الذي يسمح لنا بأن نرى التوازن في

كل الأشياء من حولنا. ولذلك, فإن الفوضى المحيطة هي مسألة إدراك, وأما الفوضى في الداخل فهي مفهوم الأنا. إن فضاء الصمت لا يتحكم بغضبك ولكنه يفصلك عنه, مانحاً إياك مسافة لتتقن أنفاسك للتعامل معه.

مهما كنت مغروراً أو أنانياً, فإنه ومن خلال التعمق في صمتك الداخلي, سيكون من الصعب عليك أن تشعر بالغضب. باستطاعتك بالفعل أن تجد نفسك تتراجع خطوة إلى الخلف وتضحك قائلاً: "إنني غضبان, لماذا؟"

ثم حلل الأسباب لتعرف لماذا باستطاعتك الاحتفاظ بسيف أو مسدس وعدم اضطرابك لاستخدامهما أبداً, وهذا ما عليك فعله بالنسبة للغضب.

الفصل الخامس

الحاجة للموازنة

كن كالمحيط الذي يستقبل كل الجداول والأنهار. إن المحيط يبقى هادئاً ساكناً لا يتحرك, فهو لا يشعر بهم. كتاب الفروض الذهبية.

إن المرء يصارع لتحقيق الكمال في ممارسة فضاء الصمت. إنه ليس للكمال بذاته ولكن نوعاً ما لإنجاز الحد الأقصى من العمل ليرتفع إلى المستوى الأعلى من الجهد في أي مسعى. إن الكمال هو التوازن. إنه ليس الارتقاء ولا الانحدار. وأن تكون معرضاً للارتفاع أو للهبوط فالأمر سيان.

*

إن الكمال ليس بلوغ حده النهائي. إنه الموازنة بين الحدود. إن فضاء الصمت يبين استقلاليته عن كلا الارتفاعات والانكسارات. إلى درجة أن الإخفاقات والنجاحات على حد سواء تصبح أمراً عادياً وليس مناسبات لتحزن أو تحتفل بل مجرد علامات على الطريق. إن انتصارات المرء لا تتطلب منه المبالغت، إن ما تتطلبه فقط هو التوازن.

السلام

المعنى الحقيقي للسلام:

"يحكى أنه كان هناك ملك عرض مرة جائزة أفضل فنان يستطيع أن يرسم لوحة تدل على السلام بأفضل شكل على الخيش، وقد حاول كثير من الفنانين وقدموا لوحاتهم للملك طمعاً بالفوز. نظر الملك إلى جميع الرسومات ولاحظ لوحتين فقط، نالتا إعجابه حقاً وعلية أن يختار بينهما، إحداهما كانت تصويراً لبحيرة هادئة، البحيرة كانت مرآة تامة لسلام الجبال الشاهقة المحيطة بها، وكل من شاهد هذه اللوحة اعتقد أنها الصورة الأروع للتعبير عن السلام. اللوحة الأخرى كانت تظهر جبلاً أيضاً، لكنها جرداء ووعرة، وفوقها يوجد سماء غاضبة ينهمر منها المطر، والبرق يلعب فيها. وفي الأسفل في حضان الجبال تدفق شلال هادر. لقد كانت تعبر عن كل شيء إلا السكينة.

ولكن وهناك خلف الشلال كانت قد نمت شجيرة صغيرة في شق بين الصخور, وفي الشجيرة كان طائر قد بنى عشاً لصغاره. هناك في خلف تدفق المياه الغاضبة كانت ترقد الأم الطائر في عشاها
بسلام تام.

آية صورة تعتقد بأنها ربحت الجائزة؟ لقد اختار الملك اللوحة الثانية. "والسبب!" فسر الملك اختياره قائلاً:
"إن السلام لا يعني أن تكون بالضرورة في مكان لا ضجيج فيه أو لا متاعب أو لا عمل شاق.
السلام الحقيقي أن تكون في وسط كل تلك الأشياء وما يزال باستطاعتك أن تبقى هادئاً في قلبك".
عندما نكون مستقلين بالرأي فإننا نكون في حالة من الهدوء والسكينة الداخلية والتي تنعكس على من حولنا.
إن الاستقلال بالرأي هو أن تعيش ضمن عالمك الخاص, لا تكن مصدوماً بما يجري من حولك.

(إن الميزة هي المقدرة على أن تتبع بعزمك المشاعر التي انتهت مسبباتها)

برايان تريسي Brian Tracy

بممارستك فضاء الصمت تبذر بذوراً للسكينة في داخلك. أنت تتجول للوصول إلى إيقاع مختلف. تبقى محافظاً على هدوئك في المركز كمصدر قوة وثبات للأشخاص المحيطين بك. عند ممارستك لفضاء الصمت يتحرك معك وداخلك ملامساً وجدانك كل يوم كما لو أنك تتقارب مع القدسية من الصميم.

إن الاستجابة لصلواتنا لا تكون عندما نُعطى ما نطلب وإنما حين نوضع أمام تحدٍ لكي نكون ما باستطاعتنا أن نكونه.
موريس أدلير.

الفصل السادس

نحو الاستقلالية

في كهف القلب السري اثنان جالسان قرب نبع الحياة. الأنا المستقلة
تشرب من المياه الحلوة والمرّة، مستسيغة الحلوة وكارهة
المرّة، والأنا الأعلى تشرب من المياه الحلوة والمرّة أيضاً دون أن
تحب أو تكره أيّاً منهما. إن الأناية تتسكع في الظلام أما النفس
فتعيش في الضوء.

الأبانيشاد.

الاستقلالية

إن أفضل القرارات تأتي من الاستقلالية وهو منتج إضافي لفضاء
الصمت. كي تصبح قادراً على القيام بما تريد ، عليك أن تكون
قادراً على الاستقلال عن نفسك داخلياً والرجوع خطوة نحو
الخلف.

*

في معظم الأوقات التي تكون فيها قريباً من ساحة الحدث يعمل
عقلك و دماغك ولسانك معاً وبشكل متزامن.
تتصرف أولاً وبعد ذلك تفكر.
إن ممارسة فضاء الصمت تجعلك تفكر أولاً ، والتفكير مقدماً يعطيك
النتيجة المرجوة.

*

حقيقة الأمر أنك تعرف دائماً الصواب , ولكن الجزء الأصعب هو
القيام به.

نورمان شوارزكوبف.

إن الشخص المستقل لا يخشى فقدان أي شيء. لأن خسارتنا الحقيقية
خسارة ما نتعلق به فقط.

*

استقلاليتك تعني أنك تفكر وتتخذ القرارات بوضوح و جلاء.

*

بما أن الحصيلة مهمة, فنحن غير مرتبطين بالنتائج, ولذلك فإن كل طاقاتنا تذهب نحو القرار بذاته.

إن الشخص المستقل بحق يعلم بأنه ليس هناك من شيء ثمين لا يمكنه أن يخسره.

*

بما أننا نتطور فإننا أخيراً سنصل إلى حالة من الاستقلالية حيث يكون لدينا القليل من التوقعات عن الحصيلة, موقنين أن الكون سوف يجعل الأشياء أفضل دائماً. إن هذا يحدث بطريقة لا نستطيع التخطيط لها ولا التنبؤ بها.

*

إن الاستقلالية تعني بأننا نستطيع أن نتقبل بأن هذا الفشل أو تلك الهزيمة ليسا شيئاً لا يمكن تجنبه أو التماسه، بل تقبله كجزء من كل نجاح ومن كل نصر.

الحب

إن الاستقلالية والانفصال لا تعني عدم الشغف أو اللامبالاة، كذلك ليست غياب الحب في الواقع إن الانفصال عن النفس يتطلب منك حباً عظيماً، ففي أعماق أشكاله يمكن للحب أن يكون مستقلاً.

*

إنك بحاجة لأن تكون مستقلاً حتى تتمكن من التخلص من كلبك العجوز الذي تحبه كثيراً، عليك أن تتحرر من ألمه أيضاً! عليك أن تكون مستقلاً (نفسياً) غير مولع كي تعنتي بوالديك في سنوات عمرهما الأخيرة، و ملاحظة شيخوختهما ، وتبقى معهما وتحبهما من دون أن تعاني من اليأس.

كما ينبغي عليك أن تكون مستقلاً لتدع أولادك يرحلون عن العش المنزلي حين يصبحون جاهزين لذلك.

عليك أن تكون مستقلاً لكي تدع أحدهم يرحل قبل أن يعرف معنى
الحب وتبقى قادراً على أن تتمنى له الأفضل.
أنت بحاجة لاستقلاليتك لتترك أي إنسان حراً لأن الحرية هي حق
الإنسان بالولادة كما هي حقك أيضاً.

*

أنت بحاجة إلى حب عظيم كي تكون قادراً على إظهار إرادة
كبيرة.

*

الاهتمام بشخص ما هو تعلق به، أما الاهتمام بالعالم فهو حالة من
الاستقلالية.

*

ليس هناك من تدريب أفضل بالنسبة للقلب من الغوص عميقاً وترك
الآخرين يرتفعون للأعلى.

جون أندرو هولمس John Andrew Holmes .

*

إن الاستقلالية لا يمكن أن تكون بلا شغف، إنها حنان عبق ينبع قلق
داخلي.

*

إن الرحمة كما تجسدها الأرواح العظيمة عبر التاريخ ليست شفقة
ولا تعاطفاً. وليست كذلك رافة ولا لطفاً. إنها الحب... مدفوعاً
بالتفهم. إنها غير مشروطة ولا متوقعة. إنها تكمن في الاستقلالية.

إنها ولوحدها قد غيرت مسار التاريخ البشري ولا تزال تفعل.

*

الفصل السابع الأسمى

إنه يقف الآن كمنصب أبيض متوجهاً نحو الغرب, وعلى وجهه تشع
شمس الأفكار الأبدية المشرقة وتدفق عليه بأواجها الرائعة البهية.
عقله محيط هادىء لا نهائي.يمتد نحو فضاءات بلا شطآن و يمسك
الحياة والموت بيده القوية.
((صوت الصمت)).

*

عندما تبقي اللسان ساكناً ويصبح العقل على قواعده النظامية, تعلي
شأن وعيك لاستلهاام الحقيقة الموجودة حولك وفي داخلك. وبيبء
ستنطلق إلى مستوى أسمى في فضاء الصمت, حيث ستبدأ الحياة
ورؤية الحقيقة. إن هذا يحدث بشكل طبيعي ولا يفرض أبداً. إنه
يحدث على مراحل, أولاً بتكثيف الاقتراحات ثم التطور إلى حالة
للعقل بحيث تبدأ بالعيش بالسلام الداخلي.

في وضع الصمت المطبق فإننا نضع عقولنا في حالة من السكون
الذي يعتبر الأداة المثالية التي من خلالها يمكن لأفضل ما فينا أن
يقرر.

*

في هذا الفضاء, وحسب قول الحكماء الأوائل, ليس هناك من مركبات ترشدك أو دروب تسلكها، أفضل الطرق تلك التي ترسمها بنفسك.

*

عندما تكون في فضاء الصمت سوف تجد الأجوبة التي ستقودك إلى أسئلة أفضل.

*

أن تكون في المدار الأسمى لفضاء الصمت يعني أنك في انسجام كامل مع الكون. عندما تحقق ذلك تتقدم فيه وتعيشه وتحادثه وتتأنسه.

*

ضمن الصمت المطلق داخل الروح أو الجوهر, فإنك تدخل في تناغم مع إيقاع الكون. هنا, في هذا اللحظة داخلك يولد الإبداع وفي ذلك الفضاء سوف تجد ذلك الذي يكون هو. تلمس هذا الفضاء كي تستطيع التحليق بأجنحة أفكارك وسوف ترى أمامك مشاهد الخلق اللانهائية في بواطن آفاق عقلك. وفي ذلك المشهد حيث يتوقف الوقت سوف تحيط باللانهاية.

الجزء الثاني

الفصل الثامن

العمل

إن العقل الهادئ يعني الشجاعة, لذلك تستطيع مواجهة الحقيقة ومتاعب الدرب دون خوف, كما يعني الثبات وبذلك فقد تصنع نوراً

من المتاعب التي تمر في حياة كل إنسان وبالتالي تتجنب القلق المستمر من الأمور الصغيرة التي يقضي معظم الناس حياتهم فيها.

عند أقدام المعلم At the feet of the master -.

استرجع حياتك.

لكي تحتضن وتجسد مناخاً خاشعاً من الصمت الخارجي - مع احترامنا لأزمة وأمكنة محددة من الصمت الصارم- فإننا سوف نندفع نحو العمل بورع وهدوء ورقي، متجنبين مهما كلف الأمر الكلام غير الضروري والملاحظة. نتكلم عندما ينبغي برقة ولطف قائلين فقط ما هو ضروري، ننظر إلى الأمام لكي نجد صمتاً قدسياً ووقتاً ثميناً، عودة نحو صمت حياة الرب.

الأم تيريزا Mother Teresa

خصص ساعة واحدة من الأربع وعشرين ساعة، وستكون الثلاثة والعشرين تحت سيطرتك.

خلال هذه السنتين دقيقة انتبه للصمت المطبق والمطلق. ينبغي أن يكون الصمت متواصلاً وإذا ما تم كسره فيجب عليك أن تبدأ مجدداً من نقطة البداية. لا يوجد نوبات واستراحات. إذا ما أخذت دقيقة للرد على الهاتف فإنك ستبدأ مجدداً من البداية. لا تشاهد التلفاز أو الأفلام أو تستمع إلى الموسيقى أثناء ممارسة فضاء الصمت. لا تخلد للنوم ففضاء الصمت هو ساعة مخصصة.

*

إن أي ساعة من النهار ستكون مناسبة ولكن ومن الأفضل أن تبدأ يومك بفضاء الصمت فضلاً عن نهاية اليوم. إن الوقت الأمثل هو قبل الشروق بساعة أو بعده بساعة، إنه وقت الخلق عنده تكون فعاليتك الجسدية و صفاؤك الذهني في ذروته. باكتمال واحد وعشرين يوماً، يصبح هذا العمل عادة يومية. كونك في فضاء الصمت فهي عادة للحياة. وإبان إنهاء هذه الدورة يجب القيام

بمحاولة لممارسة (سوبها مونا) أي ممارسة فضاء الصمت طوال اليوم، وهو يوم من التفكير المتعمق والتخطيط و فحص الأفكار والدوافع الصلاة.

*

خصص مكاناً في منزلك في الداخل أو الخارج بحيث لا يمكن أن يلهيك أحد فيه، و لا يمكن أن يتم إزعاجك.

*

لتبقي عالمك الخارجي ساكناً، قم بممارسة هذا التمرين: أغمض عينيك وركز نفسك وأصغ لكل صوت تسمعه. حاول أن تفرق كل صوت عن الآخر في عقلك، حدد كل صوت بمفرده وقل لنفسك: إن هذا الصوت غير موجود، أنا لا أسمعه. " تسمع العصافير تزقزق، قل: "أنا لا أسمعها" وتسمع صوت طفل يبكي فقل "أنا لا أسمع هذا." وبعد وقت من ذلك ستجد أنك تستطيع أن تصغي وتبقى مع ذلك لا تسمع فعلاً أي شيء على الإطلاق.

*

يقال أن ألبرت أينشتاين قد استخدم فرضياً فقط من واحد إلى خمسة بالمائة من سعة دماغه. مقارنة به نفترض أننا لا نستخدم أكثر من واحد بالمائة من سعة أدمغتنا فإن التسعة وتسعين بالمائة المتبقية سوف تبقى فائضة.

*

العقل يحاربك في كل خطوة. العقل ليس مدرباً على الإصغاء. الجسد بكامله مدرب على الكلام. إن فترة الانتباه الطبيعية هي 45 دقيقة وبعد هذا الوقت فإن مقدرة العقل البشري على الإدراك تضعف.

*

إن العقل مبدئياً مثله مثل كافة أجزاء الجسد الأخرى لا يرغب بالخضوع للتمرين.

إن الشخص الذي لم يتم بتدريب عقله من قبل سيفضل بأن يتم إطلاق النار عليه بدلاً من الشروع بذلك، ولكن وحالما يبدأ بالتدريب

سيفضل بأن يموت عن أن يتوقف عن ذلك.
عندما تدرب عقلك للمرة الأولى قد يميل لأن ينغلق وتستغرق في النوم، وبعد ذلك فسوف يبدو كما لو أن الكون بأسره يعمل ضدك.
*

حالما يتم منح العقل التحرر والحرية المحرمتين عليه منذ الطفولة، عندئذ لن يريد التوقف. ويتم الشعور بجميع مجالات الحياة. إن معظمنا يقضي حياته كمن يسير في نومه، فإذا ما قضيت ثلث حياتك نائماً فإن لديك ثلاثين فقط لتعمل خلالهما. إن المشكلة أنك تعتقد نفسك مستيقظاً، وفي الواقع تكون نائماً.

الانضباط

حتى الآن ، ما تزال كبقايا سفينة، قطعة خشب طافية على الماء ، تلتقطك الأمواج وتلقي بك على الشاطئ. إذا لم تستطع أن تضبط نفسك لمدة ساعة واحدة في اليوم لتطبق فضاء الصمت فما الذي يمكن أن يقال عن الثلاثة وعشرين الساعة المتبقية من اليوم؟ إذا لم تحسن تقييم وقتك لن تقيم نفسك. إذا لم تقيم وقتك بشكل جيد، فإنك لن تنجز أي شيء.
*

إن فضاء الصمت يجعلك تقوم بتحليل الأخطاء التي اقترفتها. سنجد أننا نكرر الأخطاء ذاتها بشكل أساسي. نحن لا نخلق أخطاء جديدة، لهذا نجد أنفسنا نعيش في مسار محدد. فإذا سُمح لنا بمتابعة السير ستصبح قوة العادة هي التي تحدد قدرنا عبر الوقت.
إن فضاء الصمت يوقف هذه المسيرة بجعلنا نتوقف كي نفكر.
*

إن تلك الساعة من الصمت تجعلك تتحكم بنفسك. إن تتحكم بكل شيء. لكنك تستطيع جوهرياً الإبحار عارفاً متى تسخر الرياح لخدمتك.
*

في محاولتنا لتأسيس تنظيم ما حولنا نؤسس التنظيم في داخلنا.

إننا أفعالنا المكررة .الميزة ليست شيئاً آخر سوى العادة .
أرسطو Aristotle.

التغيير

إذا أردت لحياتك أن تعني شيئاً يجب أن تبدأ اليوم.

مقدر لكل منا أن يكون بطلاً عالمياً في مجال محدد من مسعاه.ومن واجبنا أن نجد هذا المجال.

ولكن القيام بالأمر ذاتها كل يوم لا يمكن أن يقدم نتائج جديدة، كي تغير النتائج التي تحصل عليها عليك أن تغير ما تقوم به. عليك أن تبدل أسلوب حياتك.

تغيير طريقة حياتك يعني تغيير الطريقة التي تفكر فيها. وتغيير طريقة تفكيرك يعني تغيير ما اعتدت الاعتقاد به أو الموافقة عليه بشأن الحياة. وهذا أمر غاية في الصعوبة. إنه شاق لدرجة أنك و عند شدة يأسك وجموح رغبتك بالتغيير قد تتشبث بالبؤس لأنه مألوف ومريح. إنه شلل الموت في نطاق المواساة.

*

هناك نوعان من الناس بشكل أساسي: الأسود والحملان. تسعون بالمائة منا حملان، لأننا نحب النماذج، النماذج هي التي تشكل نطاق المواساة.

إن المنطقة المريحة أو نطاق المواساة (Comfort Zone) هي المكان الذي تغوص فيه عادة ببطء وراحة.

التغيير يتطلب مخاطرة، من منا يرغب بالمخاطرة؟ الأمر المضحك أن الأشياء التي نحن في غاية الخوف من المخاطرة فيها تشبه مكعبات النرد في الكازينو ، عديمة النفع بلا مخاطرة . حياتك ليست لك ما لم تخاطر فيها. ما لديك هو فقط مجرد فرصة جيدة

لتجربة الحياة, في كل مرة تبتعد فيها تحديات نطاق مواساتك، أو لا
تخاطر تفقد الفرصة المتاحة.

المثابرة

إن الحظ ليس قضية، فالحياة عدل وثبات، تحصد ما زرعت! إذا
احتجت للفشل تفشل. و الفشل خطوة للأمام، الفشل دفع الديون. لا
يأتي النجاح عند البداية وليس نهاية، يجب أن يكون نتيجة رائعة
ولكن غير ضرورية. النجاح ليس نتيجة بل نضج. تسعون بالمائة
من كل البعثات انسحبت قبيل الوصول إلى قمة إيفيريست، عندما
كان السير إدموند هيلاري على قمة العالم قال أن معظم المتسلقين
السابقين كانوا في آخر خمسة بالمائة من التسلق إلى القمة عندما
كانوا يتخلون عن حلمهم وينسحبون.

*

لا يبلغ الهدف دون جهد. الجهد المطلوب للوصول إلى تلك المرحلة
التي يبدو الجهد فيها هيناً.

*

أمثلة الكمال تبدو دائماً سهلة بالنسبة للمتطلعين إليه أما الواصلين
لمرحلته فيرون الوصول كان بلا جهد.

*

عندما تتعلم أن تحب ما تكافح من أجله لن تعتبر كفاحك جهداً.

*

من فقد توجهه تجعله الهزيمة ضالاً في صحراء من اليأس. من لا
يملك العزيمة تدينه الهزيمة حتى الموت قانطاً. أما المتفانين بعزيمة
باتجاه أهدافهم فالعزيمة طريق ملتوية وحسب!

*

لو

الكلمة البسيطة بأساسها, البائسة التي تعرف تسعين بالمائة من الإنسانية هي "لو". فقط لو باستطاعة الأشياء أن تصبح مختلفة ليست الأشياء بحاجة لتكون مختلفة بل أنت من تحتاج أن تكون مختلفاً.

هناك مقولة إفريقية تقول: "إن الأسد يستيقظ في إفريقيا كل يوم راكضاً وهو يعلم أن عليه أن يركض أسرع من أكل النمل الأكثر بطأً الذي قد يقابله لتوه و إلا سيبقى جائعاً ويموت. و أكل النمل يستيقظ كل صباح قائلاً: "علي أن أكون أسرع من أسرع أسد قد أقابله و إلا سأموت".

*

في العالم باخ, وموزارت, وديفينشي, وبيكاسو, و الأم تيريزا والمهاتما غاندي.

فما هو الأمر المختلف الذي فعله هؤلاء؟

كانوا يستيقظون كل صباح وهم يفكرون بأنه ليس لديهم الوقت الكافي, فكل ثانية كانت ثمينة بالنسبة لهم.

إن أولئك الذين وصلوا إلى قمة إفريست بنجاح قد اتخذوا قرارهم من الداخل بالألا يستكينوا في الليل.

ولكن وللأسف أهم وأعظم ما يشغل حياة معظمنا هو التساؤل ما الذي سيبث على التلفاز هذه الليلة.

فقط لو أن كل يوم هو ضربة محترف فإن حياتك تصبح تحفة فنية رائعة.

إنك في فضاء الصمت تصبح صديقاً مع هذه القوة الهائلة التي في داخلك والتي تستطيع أن تغير حياتك، ألا وهي عقلك إن العنصر الأساسي في هذه التجربة هو التماسك. وبعد ذلك كل يوم يصبح أعمق وأكثر تجاوباً, بعد ذلك تتزامن خطتك مع الخطة الأساسية.

*

ليس هناك على الإطلاق على هذا الكوكب أسمى من شعورك أنك حي, خاصة عندما يصبح بإمكانك تغيير الطريقة التي تعيشها.

إذا كنت تشعر بأنك كقطعة من الخشب عائمة ومن دون هدف تتقاذفها الأمواج والتيارات الجارية، ضع شراعك على الخشبة الطافية. استخدم الريح واعبر البحار.

الفصل التاسع الواجب

إذا كانت فكرتك هي ماذا يجب أن تكون، فسوف يكون لديك مشكلة ما مع فعلك. تذكر، كي تكون مفيداً للآخرين دع فكرك ينتج أفعالك. لا تتكاسل استمر بعمل الخير وحسب.
- عند أقدام المعلم At the feet of the Master.

التطبيق

الجزء الأول من فضاء الصمت هو طريق الواجب والذي يستغرق ثلاثين دقيقة.

إن طريق الواجب يرتبط بأهدافك المادية والبشرية ومسؤولياتك تجاه المهنة والعائلة والمجتمع والوطن.
أولاً:

ابدأ بتحليل الأربع وعشرين ساعة الأخيرة في العشرة دقائق الأولى.

تذكر كل ما فعلته مسجلاً الملاحظات على ورقة. كل الأشياء التي كان يجب تحسينها أو تغييرها أو إنجازها بشكل مختلف.
ثانياً:

جهز أهدافك لليوم الحالي في عشرة دقائق التالية.

ثالثاً:

حدد أهدافك ليوم الغد في عشرة دقائق اللاحقة.

رابعاً:

ثم بعد ذلك حدد أهدافك على الأمد الطويل في العشرة دقائق الأخيرة.

قسم خطتك طويلة الأمد إلى ثلاثة أجزاء:

الأول: حدد أهدافك للأيام السبعة القادمة،

الثاني: للأشهر الاثني عشر القادمة،

الثالث: وبعد ذلك خطة السنوات الخمس القادمة.

اكتب هذه الأهداف يومياً. سمة فضاء الصمت صناعة

القرارات. وبالنهاية ليس هناك قرارات خاطئة أو صائبة، بل قرارات تصنع بشكل صحيح.

*

إن الملاك لا يدخل حلبة الملاكمة مقررأ أن يضرب يساراً أو يميناً أو بالوجه، ما يبدو عليه الأمر قيامه بذلك من وحي اللحظة ولكن مئة يوم تدريب وخمس سنوات ممارسة تجعل القرار يتخذ آلياً. كلما كان تحضيره واستعداده أفضل، تصبح قراراته الغريزية أفضل. إن اتخاذ قرار اللحظة دون استعداد تام يصبح لهواً تماماً كأنك ترمي القطعة النقدية، فأنت تنقاد بغريزتك ولكن ماذا لو كانت غريزتك غير مدربة؟ بهذه الحال لم تفعل شيئاً سوى التخمين. إن المقاتل المتدرب يمكن أن يسمح لغريزته بالانجرف لأنه مُعد لذلك. وأما غير المتدرب فينتهي به الأمر ليس فقط لإيذاء الآخرين من حوله بل لإيذاء نفسه أيضاً.

*

مقاتل السيف الهاوي قد يقوم بقرار خاطئ وقد يبقى خاطئاً، الفارس المتمرس قد يتخذ قراراً خاطئاً لكن تدفق القرارات سيجعل من قراره صائباً. عندما يقرر رياضي أن يربح بعقله فإنه في هذه اللحظة بالذات سيربح حقاً. الفعل يتبع وحسب. لا يوجد قرار مستقل بذاته، لأنه مجرد نتيجة لعدد من القرارات الأساسية و سيكون أساساً لقرارات أخرى قادمة.

*

في كل مرة تتمرن فيها تنافس نفسك وبعد كل تدريب ترفع مستوى

منافستك.

*

كل العوائق في الجوهر داخلية فما تراه عائناً قد يراه آخر عثرة لا تستحق الاهتمام.

*

إذا رأى متسلق الجبال جرفاً فوقه يلتف حوله ويتسلق عليه ليجعله مكان استراحته، لكن فقط بعد الدوران حوله.

*

إعلاء نفسك وتساميتها هو كل ما ينطوي عليه الأمر، إذا ما رأيت العائق وظننت أنك بحاجة تجاوزه فإنه سيبقى عائناً في طريقك، وأما إذا ما رأيت كهدف تستطيع تخطيه والتغلب عليه عندئذ سترحب به كتحدي تحتاج أن تتجزه أو كنصرٍ تريد أن تحرزه.

*

قول صيني مأثور:

"المتسول يعيش من الوجبة إلى التالية. الراعي يعيش من شروق شمس إلى آخر. المزارع يعيش من الفصل إلى الفصل التالي بالسنة. النبيل يفكر ويعيش من سنة إلى أخرى. الملك يفكر ويعيش من جيله حتى الجيل التالي، لكن الإمبراطور يفكر ويخطط من القرن الذي يعيش فيه للقرن التالي.

*

رؤية بلا فعل مجرد خيال. والفعل بلا رؤية مجرد ذكرى.

*

مراجعة الماضي

إن الجزء الأول من طريق الواجب هو تأمل الماضي واستدعاء ذكريات الأمس، فالغد تطور ما تقرر اليوم، والمرء لا يستطيع التقرير للغد ما لم يعرف ما جرى بالأمس. ولذلك فهم الأمس يشكل

حجر الأساس للتخطيط للغد.

*

"إن الإنسان بحاجة إلى الصمت، لأن يكون وحيداً يبحث عن الله في الصمت. هناك ما تراكم في دواخلنا، إنه الطاقة التي نبعثها بالأفعال، ونضعها في الواجبات الأصغر أو نبذلها في المشقات الأصعب التي تصيبنا. كان الصمت قبل الخلق وكانت السماوات متناثرة و لا كلمة".

الأم تيريزا.

إن التخطيط أهم بكثير من الخطة ذاتها والخطة أهم من نتائجها. عندما تخطط بشكل جيد تدرس عشرة خطط وترفض تسعاً. عندما تخطط للامتياز فأنت تدرس مائة خطة وترفض تسعة وتسعين. عند هذا المستوى فإن التسعة وتسعين التي رفضتها هي تعليم يعدك لاتخاذ القرارات العشرة القادمة. ولذلك فإن التخطيط وإذا ما تم بشكل متكامل أكثر أهمية من تطبيقاته أو حتى من نتائجه.

*

في الواقع، عندما تنجز مراجعة الماضي تمهد لعدم ارتكاب أخطاء جديدة.

*

نكرر هفوات الماضي وحسب.

*

لا نريد مواجهة هفواتنا المتكررة كيلا نجرح كبريائنا. إن عملية استدعاء الماضي كالنظر بالمرآة. لا تستطيع رؤية نفسك على حقيقتها. تواصل النظر ولا ترى شيئاً مختلفاً. توقف عن النظر إلى من تظن أنه أنت وابدأ بالبحث في الخلف عن حقيقتك. إذا ما بدأت بمعرفة من تكون فسوف تبدأ بمعرفة أين تذهب.

*

يبدأ النضج بمعرفة وتقبل ضعفنا.

*

إن الكلمة الفصل ليس المعرفة وحسب بل والإقرار
بالموافقة. نختلف و نوافق، نحذر وندرك ثم نتوب.
بمراجعة نفسك يومياً تتحقق الوعود التي حنثت بها. عليك أن تتعلم
بأن تخطط مساراً في عقلك وتبقى فيه، عندئذ فقط سوف تحترم
كلمتك. إذا لم يكن لديك أي احترام لكلمتك فكيف تتوقع من الآخرين
أن يقوموا بذلك؟ عدم القيام بذلك يقودك أولاً إلى الكذب على نفسك،
وبالمقابل الكذب على الآخرين.

*

إن شعورك بالغضب بسبب فعل قمت به أو لم تقم أمر جيد، إنها
عملية مستمرة لأي قائد. ومع ذلك فإن شعورك بالأسى حيال نفسك
ليس بالأمر الجيد. إذا كان اليوم معركة، فالخسارة تعني أنك حاولت
وفشلت. جميعنا نخسر في طريق النصر، الخطر في عدم النهوض
من جديد والمحاولة مرة أخرى. البقاء وقوفاً أسوأ من
الخسارة، البقاء وقوفاً الوسيلة الأسرع للتراجع.
إن الروح التي تصنع رجالاً عظاماً يمشون على حواف الخطر كل
يوم تأتي من الانضباط الذاتي، فإذا ما نظرت إلى حياة القادة العظام
تر أن يومهم لا ينتهي كل أربع وعشرين ساعة.
وبالمقابل، فإن كل شيء يقومون به يخدم هدفاً معيناً، إنهم يرون
لعشر سنوات لخمسٍ وعشرين من وقتهم الحالي.

هذا هو جوهر فضاء الصمت ، لا تقول أمراً وتحصد آخر، كل
كلمة تقولها، تبذرها. كلماتك هي بمثابة منجلك، تعيد إليك ما كنت
قد قلته.

هناك حل لكل مشكلة وأحياناً إذا ما نظرت عميقاً بما فيه الكفاية
فالمشكلة ذاتها قد تقدم لك حلاً، فهم المشكلة جزء الحل. المشكلة حل
بذاتها لكنه مبهم. هناك فرصة في كل مشكلة تمر بها. المشكلة منحة،
باحترافها و تطويقها تدرك الأعطية تعرف بالصعوبات التي
تعترضك. بتجاوزها أو بالفشل في تجاوزها.

*

إذا كنت على حق الآن، فإنك في الموقع الأفضل الممكن كي تحسن

نفسك, تلك هي طريق الكون. اعتبرها كهاتف يقظة. علي أن أتغير. أحتاج أن أتغير. يجب أن أتغير. سوف أتغير. مواجهة المتاعب أمر ضروري لتطوير الشخصية والنضج الذاتي. إن الصعاب تصنع من الإنسان إما شخصاً أكبر أو أصغر. لا تتركه أبداً كما كان.

*

بعضهم ينهار أمام مشاكله, وآخرون يسجلون أرقاماً قياسية. في المحن تبذر بذور النصر القادم. أولئك من هم بلا أمل, هم من لا يؤمن بعقلانية تصميم كل الأشياء. أما أولئك الذين يرون معنى لكل يوم وفرح وحرز سوف يعيشون بانسجام. اعرف بأن لكل شيء مغزى.

"إن الخطأ الأكبر الذي يمكن اقترافه هو الخوف من اقتراف خطأ ما".

إبرت هابرد Ebbert Hubbard.

العائلة

إنك لم توجد في هذه الحياة مصادفة, دائرة واجبك الأولى أسرتك الحالية الموجودة لسبب ما. واجبك أولاً أن تكون زوجاً صالحاً أو زوجة طيبة أو ابناً نجيباً أو ابنة بارة. دائرة واجبك الثانية تتألف ممن تشاركهم رحلة الحياة هذه, أصدقاء وزملاء العمل والناس بشكل عام. ومع ذلك أسرتك ليست بالضرورة من ولدوا تحت سقف واحد. إن أسرتك هي ما تقوم أنت بصنعه, وطالما أنت حي فهي تشمل الدائرتين.

*

إن الشخصية الجيدة هي أفضل بلاطة ضريح. أولئك الذين يحبونك والذين قدمت لهم يوماً يد المساعدة سوف يذكرونك عندما تهرب اللحظات المنسية.

انقش اسمك في القلوب و ليس على الرخام.
تشارلز هادون سبورغين Chares Haddon Spurgeon .

واجبك نحو الناس من حولك الرقي بهم ، فلكل منهم غرض مقدس
في حياتك. لا خلل في خطة الخالق.

يصبح العالم أصغر في كل مرة يقترب أحدهم ويلامس حياة
شخص آخر.

بوب بيركس Bob Perks .

*

كل إنسان نلقاه في حياتنا يشبه فتحة في ناي. كل فتحة، وكل نوتة،
تتشارك في العزف.

*

الخدمة

لا يهم كم تجني من المال، أو كم علا شأنك في شركتك، وليس مهماً
كم أنت شريك محترم أو كيف أصبحت والداً عظيماً. معيار حياتك
يقاس بنوعية خدماتك. أعظم مفاتيح النجاح الأبدية: اخدم الآخرين
تتحسن نوعية حياتك بشكل جوهري.

*

حتى أبسط الأفعال اللطيفة يمكن أن تمتلك التأثير الجوهري الأقوى
على محتاج.

إيفا غريغوري Eva Gregory .

لكي تحتفل بالحياة كل يوم، مد يد العون للآخرين بطريقة ما.

إن الوجود أخذ و عطاء. الحجر تهب وتأخذ ليس بأقل من قديس.

جاكوب نيدلمان. - Jacob Needleman

العمل كالعبادة.

إذا كنت مؤمناً بالله فاعرف أنه موجود معك في كل ما تفعله. في كل رابطة, في كل تحد, في كل عقبة.
يغدو العمل عبادة إذا ذكرت الله في عقلك, إذا لم تفعل يصبح عقوبة.

لا تنتظر فالوقت ليس ملك إرادتك. ابدأ من حيث تقف واعمل بأية أداة متاحة, و أفضل الأدوات توجد عندما تسير للأمام.
نابليون هيل Napolion Hill .

*

إن أي عمل ينجز مكتملاً يصبح صلاة.

*

إن المرء الذي يعمل بيديه عامل, والمرء الذي يعمل بيديه وعقله محترف, أما العامل بيديه وعقله وقلبه فهو فنان.
لويس نيزر Louis Nizer.

*

لا مبرر للرضا عن الذات, نعرف ذلك حتى نتعلم كيف نعيش بانسجام وتوازن, و نحتاج بأنفسنا مع القوى الكونية, بدون ذلك لا نكون قادرين على إيجاد هذا السلام الداخلي. هذا يتطلب بذل جهد. لا تطلب من الله أن يرشد خطواتك إذا كنت غير راغب في تحريك قدميك. أو أن ينهضك حين تقع إذا لم تتحرك أولاً.

*

في التحليل النهائي يبدو أنه لا يوجد حل لتقدم الإنسان إلا بالعمل اليومي الشريف, وبالقرارات اليومية الشريفة, والتعابير اليومية الكريمة والإنجازات اليومية الخيرة.

كلير بوث لويس Clare Booth Luce .

التواصل

إن ممارسة فضاء الصمت هي بناء علاقة مع نفسك, تتشارك من حيث الجوهر و المبدأ طريقة بناء علاقة مع الآخرين. هناك ثلاثة مبادئ إذا تمت رؤيتها من قاعدة هرم مثلثي يمسك فضاء الصمت كأبي الهول.

ها هي المبادئ التي تشكل الثالث:

-1- كن مواظباً.

تمرن وتأمل فمواظبة التواصل مع النفس أو مع آخر هي نبض العلاقة. إذن، ممارسة فضاء الصمت يجب أن لا تنقطع. إنها هذا ليست مجرد تغيير في استراتيجيات حياتك وحسب، إنها ستكون طريقة حياتك.

-2- كن حي الضمير.

اعرف أن الله موجود، وأشعر به في كل شخص وفي كل علاقة. يجب أن تهتم ويجب أن تظهر ذلك. اجعل الصدق حجر الزاوية في تواصلك، في خلق وضوح أكبر، وفي جعل كلماتك وسيلة ووثيقة وليس للتمويه. بلا اهتمام يصبح التواصل استعلامياً مثل إجراء مقابلة أو تقرير عمل. مع الاهتمام يصبح التواصل حجر الزاوية في بناء العلاقات. التواصل بضمير حي هو أكثر من تقنية. ينبغي أن يركز على جوهر اعتقادك.

-3- كن ملتزماً.

إن الالتزام أمر يحاول الجميع التراجع عنه ولكنهم دائماً يحترمونه وجوده لدى الآخرين. إنه مخيف، لأنه يتضمن فعل شيء لشخص آخر. ولكنه في الحقيقة أمر يقوم به المرء لنفسه. إن كل التزام تقوم به يعيد تشكيل نفسك.

إن الالتزام ليس تحمل مسؤولية جديدة بل استدراكاً لمسؤولية

موجودة سلفاً إنه مقياس لاحترامك الخاص لذاتك. إنه أساس الثقة
في أية علاقة.

*

إن المقدرة على الالتزام تعطي سعة للعلاقة, أما مستوى الالتزام
فيعرفها. تواصل الالتزام باستمرارية كالتنفس, ليس خياراً ولكنه
ضرورة للحياة. قول الكلمات الصحيحة يروج لأهدافك, بينما الدليل
يعني أن ما تقول يستطيع شراء الثقة, ومع ذلك فإن فعل ما تقول
يضمنها.

الفصل العاشر المعرفة

ما كتب سابقاً كان أول القواعد المكتوبة على جدران قاعة
التعلم. أولئك الذين يبحثون عن شيء سيجدونه, أولئك الذين يفتشون
عن التعليم سيتعلمون.
نور على الدرب Light on the Path .

التطبيق

المرحلة الثانية في فضاء الصمت تدعى طريق المعرفة. وهي عملية
تستغرق عشرين دقيقة.
أولاً:

ابدأ بالتقاط كتاب ما ليس للمطالعة كرواية أو حكاية خيالية ولكن
لغاية المعرفة مثل الفلسفة أو علم النفس أو الدين أو كتاب
أكاديمي. قد تكون مهنية أو محفزة. اقرأ لمدة خمسة عشر دقيقة. ضع
إشارة على النقاط المختلفة التي تريد تذكرها, حاول تذكرها للحظة.
ثانياً:

بعد انتهاء الخمس عشرة دقيقة أغلق الكتاب ودون جانباً النقاط
المهمة التي تريد أن تتذكرها, قم بهذا العمل لمدة خمس دقائق. قد
تتكلم من الدهشة.
عندما تفحص الملاحظات في كتابك والملاحظات في مفكرتك فإنك

سوف تجد أن ما ظننته هاماً هو ما قد نسيته.

*

في اليوم التالي ابدأ بقراءة ملاحظتك على الموضوع. قم بالأمر ذاته مرة أخرى في اليوم التالي والذي يليه حتى تنتهي من الكتاب. حالما تنتهي من الكتاب سيكون لديك نسخة معدلة شاملة من الكتاب كتبت من قبلك.

*

إن ذاكرتك الآنية هي الأكبر ، متعددة الجوانب، الأكثر قوة والأكثر مرونة معاً، التي تستطيع استخدامها في حياتك اليومية. وجهك يخبرك كيف تسمع، أذناك على الجانبين المعاكسين من وجهك، إحداها مواجهة لليساار والأخرى مواجهة لليمين، كلتاها تؤديان إلى الدماغ. بمعنى آخر، عليك أن تسمع من الجانبين، إذا سمعت من جهة واحدة فقط فإنك لن تفهم أبداً.

*

هناك قصة تروى عن محارب ياباني ومعلمه الضابط، اعتادا تبادل الرسائل، في الأيام الخالية، عبر الحمام الزاجل. ذات يوم أرسل الضابط رسالة إلى تلميذه، المحارب، مع حمامة. ولكن الطائر صادف مطراً كثيفاً، وعندما فض التلميذ الرسالة تمزقت الرسالة أجزاء عديدة. وبالرغم من ذلك، فإن التلميذ قام بتنفيذ التعليمات المرسلة من معلمه بحرفيتها، إلى درجة أذهلت كل المحيطين به، ولكن ليس معلمه.

كان شديد التركيز، تلميذ يستطيع قراءة عقل معلمه. من خلال قراءة كلمة واحدة عرف أين ستتابع الجملة. لقد رأى الصورة المركبة خلف أذنيه وخلف عينيه.

*

أصغ إلى معلمك بتركيز وإمعان، تكسب المنفعة الكاملة من حكمته.

*

إن عمق الفهم يكون في التلميذ وليس في المعلم.

*

الإصغاء المتأثر بالوسط المحيط ضحل. أي شيء يحصل أثناء

كلام المعلم لهو. يجب أن تبقى صامتاً بلا أحاديث جانبية, المهم أن تدع المعرفة تدخل عقلك كالسهم.

*

ذهبت امرأة إلى حكيم بكل ما لديها من مشاكل, وسألته: "كيف لي أن أجد حلاً لكل هذا؟"
فأجاب الحكيم: "كلب." وذهبت المرأة سعيدة شاكرة الحكيم بإسراف.

*

حل جميع مشاكلها كان في كلمة "كلب", ولأنها أصغت بلا أنانية, فالتقطت ما تعني هذه الكلمة: أن تطبق في حياتها أفضل صفات الكلب: الولاء والطاعة والحب, والصبر, والمثابرة والإصرار.

*

إذا توسطت أنانيتك الطريق إلى معلمك فلن تفهم كلمة واحدة منه حتى لو تكلم 45 دقيقة.

*

المعلومات كالمال أو المركز أو السلاح يمكن تجميعها وادخارها وتخزينها و اختبارها أو فهرستها. في الأساس إنها أداة فيزيائية نافعة.

*

المعرفة كالثروة والقوة أو كالفنون الحربية يمكن اكتسابها وامتلاكها و التباهي بها, أو ادخارها وتوريثها وحتى التخلي عنها. في الأساس إن الاستفادة الكاملة من المعرفة تتطلب عملية روحية ومهارة ممتازة.

*

الحكمة كالثراء والنبيل و الشجاعة يمكن تعلمها وتطويرها. إنها في الجوهر والروح, حالة تمنح لك خلال تكوينك و نموك كما يمنح الإنسان النمو والسمو.

*

المعلومات مكتبتك, والمعرفة ما تستمده منها, تطبيق المعرفة تجعلها حكمة.

*

اقرأ

لماذا نقرأ؟ لأننا نعيش في عالم من جدران تشكل حواجز جوهرية في عقولنا، جدران أشياء نبنينا بكل حب لبنة لبنة. عندما نقرأ نتجول في عقل شخص ما توفي منذ عشرين أو مائتي أو ألفي عام مضى، ونعرف كيف فكر أو شعر، وهذا ما يمكننا من تغيير حياتنا. القراءة غذاؤنا والتفكير وجودنا. ولكن ذاكرتنا تبقى الخصم المتحايل علينا طوال الوقت. وإذا كان ما نقرأ لا يبقى في عقولنا فقد لا نزعج أنفسنا بقراءته.

إن الحكمة في جوهرها الأيسر تشتق من تجربة خللت، ومعرفة اغتنمت، وفكر حدسي، وتأمل مبطن وتساؤل عقلائي وإصرار مكثف شامل منقاد برغبة حارة وموجهة بطاقة داخلية.

*

فهم الحقيقة أسهل من تطبيقها، بما أنه لا يمكن صياغتها و لا تعريفها. لذا يجب أن نعيشها وحسب.

*

عيش الحقيقة كتطبيق الحكمة.
"السبيل الوحيد لتقوية ذكاء المرء هو عدم حصره بوجهة واحدة، بل بانفتاحه على كل الأفكار".
جون كيبيتس John Keats .

التركيز

التركيز الكثيف جزء أساسي في ممارسة " فضاء الصمت". إن

التركيز يلتقي دائماً بالضوء ويعطي المرء صفاءً أكثر. حتى العلماء يعلمون أنه عليهم التركيز على المشكلة جيداً قبل التوصل إلى حلها. ولحل مشكلة ما يجرب المرء أولاً حلها ضمناً، لأن الحل موجود في مستوى اللاشعور، أما جلاء الحل فلا يتم بلا توفر شرط التركيز.

في لحظة تركيز الذهن تنبثق الإجابات.

*

"لا يمكن لبذور الحكمة التبرعم و النمو بلا هواء. كي تجني الخبرة، امنح العقل اتساعاً وعمقاً".

-صوت الصمت The voice of Silence .

الفصل الحادي عشر

التقوى

قبل أن تتمكن الروح من أن الإدراك والتذكر على المرء أن يلين في صمته الداخلي، تماماً كما يطيع الطين ذهن الخزاف قبل بدء العمل.

-صوت الصمت The Voice of the Silence .

التطبيق

العنصر الرئيسي للعشرة دقائق الأخيرة في تطبيق فضاء الصمت هو أن تنقل تفواك لله من الفكرة إلى الكلمة من دون كلام. هذا أيضاً يحتاج أن يسجل على الورقة. من المهم أن يتم هذا بخشوع التواصل مع الله تعالى. ابدأ بإجراء محاورة مع السيد المطلق، واضعاً الأسئلة التي لديك، التمس سؤالاً وتكلم من قلبك.

*

"إذا فشلنا بتغذية أرواحنا تذبل، بلا روح تغدو الحياة بلا معنى. تذبل عملية الإبداع بغياب الحوار المستمر مع الروح. الإبداع يجعل الحياة أفضل".

ماريون وودمان Marion Woodman .

الحقيقة

إنك قطرة ندى إلهية، من الكمال، من النهائية الكونية، من هذه الأبدية. إن الطريقة الأفضل لفهم الله تكمن في فهمك نفسك. إنها مهمة من مهام إبقاء الله في عقلك وقصدك. أنايتك لن تسمح باحتلالها إلا لنفسها. مع ذلك يدهشنا غياب الأمل. يذكره نحيا، نحيا وعندئذ فقط يرى مقصدنا النور .

*

"أعطني ما لديك أيها الأعز. فإن نتائج عطايك لا تنتهي".
كريشنا، سريماد باغافاتم.

Krishna, Srimad Bhagavatam

*

إن الضمير صوت الله في قلوبنا. أما المبادئ فهي ما نقوم باشتقاقه من الصوت المسموع في حياتنا. أما الحكمة فهي ما نتعلمه ملتزمين بهذه المبادئ. إذن الأ عقل ذو المبادئ الأسمى، و صاحب الصوت الداخلي الأشد. وبما أن الحقيقة هي الله، عش في داخلها تطمئن نفسك عنده أما إذا عشت دونها تخسر.

*

باستجابة الله لصلواتك يزداد إيمانك. وما تأخير الاستجابة إلا ليزداد صبرك. وإذا لم يستجب، فكن على يقين أن لديه الأفضل لك. من خلال تجربتي، فإن العديد من الأسئلة التي دونتها له وجدت أجوبتها الخاصة. كيف، من أين، المهم أن الاستجابة تتم بشكل محتوم

.

*

"لا تصلوا حياة سهلة، بل صلوا كي تصبحوا رجالاً أقوياء. لا تصل
لمهام مساوية لطاقتك، بل صلّ لطاقت مساوية لمهامك. عندئذ،
انجاز عملك لن يكون معجزة، بل المعجزة ستكون أنت".
فيليب بروكس Philips Brooks .

*

خلال فضاء الصمت تصبح أفكارك سهاماً. وبدونه تبدو كماء جار
على صخر لا ينفذ عبره بل ينتشر عنه. في حين تنفذ الأفكار
السهام و تتغلغل نحو الأعماق. لم يكن على القادة العظماء قديماً أن
يكونوا خطباء أفذاذ، ولكن الأفكار التي ألهبوها من أقواسهم نفذت
إلى قلوبنا وما تزال مستقرة فيها حتى يومنا هذا.

*

بتطبيق " فضاء الصمت " تشرع طاقتك بالإشعاع بطمأنينة و
تصبح مصدر قوة وحيوية للآخرين. عندئذ يدرك من تلقاه، في أي
مكان، قوتك و طاقتك.

*

بالتدرب على فضاء الصمت يتغير الضمير، فالضمير المدرب في
فضاء الصمت مرآة صافية تعكس نور كيانه الداخلي.

*

أرجوك اعلم، أن قائداً خارقاً أعظم وأعمق مما تظن موجود في
داخلك. أنت من يستطيع جعل الآخرين مشدوهين. أنت من يستطيع
هز العالم بشخصيتك الراقدة فيك، أيقظها بنفسك من خلال فضاء
الصمت الخاص بك.

*

أولاً

طريق الواجب.

(10 دقائق)

-أعد استرجاع الأمس وأين كان بإمكانك أن تحسّن أو تقوم بمهمة أفضل.

-حاول أن تحلل سبب عدم إنجاز المهمة إذا لم يتم ذلك فعلاً.
(10)دقائق)

-دوّن كل خطتك لليوم الحالي.
-لا تعدّ وعداً لا تستطيع تنفيذه.

(10)دقائق)

-ضع أهدافك بالنسبة للأيام السبعة التالية.
-ضع أهدافك القصيرة الأمد لمدة اثني عشر شهراً.
-ضع أهدافك البعيدة الأمد لمدة خمس سنوات.
-اكتب هذه الأهداف كل يوم.

ثانياً

طريق المعرفة

(20)دقيقة)

- 1- خذ كتاباً في أي مجال يعزز معرفتك.
- 2- اقرأ الكتاب خلال 15 دقيقة.
- 3- في الخمس دقائق التالية قم بتلخيص كل النقاط الهامة التي تذكرها من الكتاب.
- 4- قم بالتحقق من النقاط التي قد فوتها ولم تتذكرها.
- 5- قم بإضافة هذه النقاط التي كنت قد فوتها.
- 6- في اليوم التالي أعد قراءة تلك النقاط قبل أن تتابع قراءة الكتاب.

ثالثاً

طريق التقوى.

10)دقائق

هذه هي محادثتك الخاصة مع الله وتتم بأية طريقة ترتاح إليها. صل وابحث عن أسئلة في قلبك، اسأله إياها، فهي بحاجة إلى أجوبة.

سجل خلال 10 دقائق كل الانعكاسات التي تشعر بها.

الجزء الثالث

21سؤال حول فضاء الصمت يجيب عليها المؤلف

السؤال الأول: ما هو دور الله في الحياة الناجحة؟

يقول فيجاي اسواران:

وهل هناك ما ليس لله فيه دور؟

إذا تقبلت حقيقة وجود الله، تعرف أنه القادر، والعالم والموجود. يقول شكسبير : العالم خشبة مسرح ونحن الممثلون والله المخرج. إن مخاطبة الله في فضاء الصمت ، إذا كنت مؤمناً بالله، تعرفك أن كل النعم تأتي منه، وأن الحياة بذاتها هي نعمة مستمرة من الله. لا يمكنك القول أبداً أن الله يغدق بنعمه أحياناً ويقوم بسحبها أحياناً أخرى. لأن الشمس (كالخالق) تشع كل الوقت. إنها لا تتوقف عن الإشعاع، تشع حتى في منتصف الليل عندما ترى القمر فقط ، فالقمر يعكس نور الشمس. أما السؤال فينبغي أن يكون: لماذا نحتاج مخاطبة الله؟ فجوابه: لأنه موجود و مصغ دائماً. والتحدث إلى معارفه الجلييلة تبين إقرارنا بوجوده وأنه المنان بكل شيء.

إذا كنت ملحداً فإن المسألة لن تكون متعلقة بالله بل بالفضيلة. حتى الملحد يعتقد بأن كل ما يمنح للآخرين يعود ممنوحاً من جديد. الأمر إذن يتعلق بالخير. بالنسبة للملحد سوف أضيف أمراً آخر, بدلاً من ذكر اسم الله أستخدم كلمة الخير.

السؤال الثاني: كيف تحافظ على تقدمك؟

يقول فيجاي اسواران:

إنك تتابع المضي بإتمام الواحد والعشرين يوماً الأوائل. السبب المتعلق بالواحد والعشرين يوم هو ما يقوله أي عالم نفس موهوب: خلال واحد وعشرين يوماً تتشكل عادة ما, بقيامك بأي عمل واحداً وعشرين يوماً تتجاوز الحواجز النفسية والعقلية التي كانت موجودة في البداية وتصل إلى المستوى المثالي كي تبدأ بخلق عادة جديدة.

إن سبب وجودك حيث أنت في هذا العالم هو العادات التي تمتلكها الآن والتي أصبحت جزءاً منك, العادات التي قادتك إلى حيث أنت والتي منعت أن تكون شخصاً ناجحاً والتي أحجمتك عن أن تكون الشخص الذي كان ينبغي عليك أن تكونه.

كي تحطم قيودك وتصبح حراً, قم بإعادة خلق عادات جديدة و تشكيل عادات أخرى لديك. بعد واحد وعشرين يوماً تبدأ بممارسة نموذج عادة وسيكون من الصعب عندئذ التوقف عنها.

السؤال الثالث: ما الذي يحصل عندما تفوت يوماً من فضاء

الصمت؟

يقول فيجاي اسواران:

مثل تفويتك ليوم في حميتك أو تمارينك الرياضية, من الصعب جداً أن تبدأ من جديد. إذا كنت تتدرب وقد بدأت ببناء قدرة تحملك فإن كل يوم يأتي بتطور هامشي جديد. إذا اعتدت الجري 300 متراً يومياً فإنك تستطيع بعد شهر الجري 3 كيلو متر. وبعد ستة أشهر تستطيع الجري 26 ميلاً يومياً, وإذا توقفت يوماً واحداً تنزل المسافة من 26 إلى 20 ميلاً! وهكذا تلاحظ أنك استغرقت ستة أشهر من التدريب قبل تمكنك من الجري 26 ميلاً يومياً. وبتوقف

أسبوع واحد عن الجري ينخفض معدل الجري اليومي إلى الخمس!
إذا كانت 21 يوماً ضرورية لتشكيل عادة جديدة لديك ، فإن الرقم
21 رقم هام و حاسم. إذا تخلفت يوماً واحداً عد وابدأ من جديد
باليوم الأول!

السؤال الرابع: لماذا راحة البال مهمة لحياة ناجحة؟

يقول فيجاي اسواران:

حتمًا، إن راحة البال تحدد معنى النجاح، لأن راحة البال دليل
لتحديد وتعريف النجاح. إن النجاح هو أمر فردي جداً، ويختلف من
شخص لآخر. على كل شخص أن يحدد معنى النجاح بالنسبة إليه
وبالتأكيد فإن النجاح يُحدد في حالة تكون فيها في راحة بال. إذا
كنت تبني أو تتجز شيئاً ما، فإنه ينبغي أن تكون مرتاحاً كي تفهم
ماذا تبني أو تتجز. لأن الراحة النفسية منفصلة في الجوهر ، عد
وراجع ما تفعل.

السؤال الخامس: ما هي المؤهلات المطلوبة لتطبيق فضاء الصمت؟

يقول فيجاي اسواران:

القاعدة الأساسية لممارسة "فضاء الصمت" هي استكشاف هذه
المؤهلات، إنها مختلفة من شخص لآخر. الانضباط يساعد على
فهمها. إن فضاء الصمت يعلمك أمرين: أن تكون جيداً وأن تقوم
بكل ما هو جيد. كل السمات الجيدة تتبع من ذلك.

السؤال السادس: ما الذي يجب أن نحترس منه أثناء ممارسة فضاء
الصمت؟

يقول فيجاي اسواران:

أنت ألد أعداء نفسك، الحرب الأعظم حربك لإخضاع نفسك.
ستكون مشكلتك الأسوأ فيها إيجادك المبررات لعدم خوض هذه
الحرب. ستكون أعدارك مستحيلة ، لأنك ببساطة لا تريد القيام
بذلك. إن الجهد المبذول لتفليق الأعداء غالباً ما يكون أكبر بكثير
من جهد ممارسة فضاء الصمت، ولكن رغم ذلك سوف تبقى غير
راغب بالقيام بهذا الأمر.

السؤال السابع: منذ متى وأنت تمارس فضاء الصمت؟

يقول فيجاي اسواران:

إنني أمارس فضاء الصمت منذ الخامسة أو السادسة من العمر كجزء من تدريب روحي أساسي لأناس من مكان نشأتي. لقد تعلمتها من جدي ومعلمين روحيين آخرين بعد ذلك. توقفت عندما درست في الغرب، معتقداً بأن الحياة الغربية أفضل. فصار اهتمامي بالبروك أند رول أكبر من ممارسة "فضاء الصمت". بعد العودة إلى هذا الجزء من العالم (جنوب شرق آسيا) (المترجم) أدركت وجود خواء في داخلي أيقظني بازدياد. وهكذا بدأت من جديد. تستطيع القول أنني مازلت أمارس "فضاء الصمت" بلا انقطاع منذ 18 سنة .

السؤال الثامن: كيف غير فضاء الصمت حياتك؟

فيجاي اسواران:

إنه كالتنفس، ليس الأمر تغير حياتي، بل هل يمكنك البقاء دون تنفس؟ إنه جزء مكمل في حياتي، يساعدني على التقويم و التحليل والاستيعاب وتبني القرارات ومساعدة الآخرين. إنه الأداة التي أصبحت جزءاً أساسياً من عمل تفكيري، أنا لا أستطيع المتابعة دونها.

السؤال التاسع: كم عدد القادة الناجحين الآخرين الذين يطبقون ذلك؟

يقول: فيجاي اسواران:

ونستون تشرشل كان لديه وقته الهادئ، وكذلك المهاتما غاندي. مارتن لوثر كينغ ونيلسون مانديلا، ليوناردو دافنشي كان يفضل العمل في الصمت وحتى بيكاسو. غالباً كل فنان أو سياسي أو قائد كان يحرص على اختيار الأوقات التي يفضل فيها البقاء وحيداً. قد لا يكون هذا المجال بالذات، ولكنهم كانوا يختارون العمل ضمن الصمت الذي يصنع شخصياتهم. هؤلاء الناس يضعون العلامات الفارقة الأسمى وينافسون أنفسهم وليس العالم، كما أن المعايير التي يضعونها أرقى من أية معايير يمكن أن يضعها آخرون.

السؤال العاشر: ماذا يفترض أن نتوقع أو نجرب بعد 21 يوم؟

يقول فيجاي اسواران:

إن الأمر يختلف من شخص لآخر لأن كل واحد منا يبدأ من وجهة

نظر مختلفة, بعض الناس يعتبرونها عملية اختراق ضخمة, ثورة, أو
بعث جديد. أما بالنسبة لآخرين فأقدام على اتفاقيات مع أنفسهم
لإدراك مسار آخر للنضج.

إنها لكل شخص يتوقع نتائج غير مباشرة. كل شخص يشعر بشيء
ما. العمق والأهم

سامحني خنتك كثير

بعرف ما بقى بكير

يا قلبي

العمر رح يولي

و الصبر عم يقول لي

شبت من صبرك

و شبتت تعتير

!من حبك و حبي