

سوال و جواب با ساتیام در مورد نحوه ی برگزاری جلسات مطالعاتی

مارچ ۲۰۱۳

سوال: سال گذشته ساتیام در مورد چگونه برگزار کردن جلسات مطالعاتی برایم توضیح دادند و گفت مثلاً وقتی سوال و جوابی از کتاب "الهامی از نازنین" را می خوانید در یک جلسه فقط یک خط از آن را بخوانید و روی همان تعمق کنید و شاید یک یا دو جلسه ی روی همان خط بمانید. این متد برایمان مفید بود. می خواهم بدانم چطور باید مقاله ای از ساتیام یا بابا یا گزارش رینو یا چیزی شبیه آن ها را بخوانیم که خواندنش موثر تر باشد و بهتر انجام بگیرد؟

ساتیام: دوباره و دوباره، بخوانید. یعنی مقاله را بخوانید، مکث کنید دوبرتبه بخوانید، دوبرتبه مکث کنید. می توانید از افراد در جلسه پرسید کدام قسمت برایتان مهم بوده و به دلتان نشسته، آن قسمت را دو، سه مرتبه ی دیگر به آرامی بخوانید.

سوال: ما معمولاً برای جلسات مطالعاتی از منابع کتاب "الهامی از نازنین" و گزارش رینو و فایل های صوتی ریتريت ها استفاده می کنیم. با توجه به این که ساتیام جان به من گفتند گوش کردن به فایل های صوتی ریت ریت ها همیشه شما را از آنجایی که هستید عمیق تر می برد، سوال من این است که با چه روشی به این فایل های صوتی گوش دهیم که درک نو و تازه ای از آن داشته باشیم؟

ساتیام: زمانی که فایل های صوتی را گوش می دهید روی قسمت هایی که مهم است، مکث کرده و تعمق کنید و با یکدیگر در موردش بحث کوچکی داشته باشید. بگویید منظور از این حرف چه بوده؟ در زندگی من چه اثری دارد؟ کسی که استفاده کرده چه منفعتی برایش داشته و چه طور باید این را به کار بُرد؟ به هم کمک کنید تا بتوانید به کار ببرید و استفاده کنید.

ممکن است که مجبور شوید قسمتی از یک آدیو یا یک جمله از آن را سه الی چهار مرتبه گوش دهید و روی آن تعمق کنید. مجبور نیستید تمام آن را بار ها گوش دهید، آن قسمت هایی که برایتان مهم بوده را چندین بار گوش دهید.

سوال: من یک سوال کلی در مورد جلسات مطالعاتی دارم و این است که در جلسات افراد مختلف با سطح درک ها و مشکلات کاملاً متفاوت در مورد مطلبی که خوانده می شود تبادل نظر می کنند، چه طور می توانیم در این شرایط استفاده بهتری ببریم؟

من سعی می کنم که فایل های صوتی کوتاه برای مثال ۵ دقیقه ای را گوش دهیم و دوباره از روی نوشته ی آن بخوانیم، اما باز هم فکر می کنم که حجم مطالب زیاد است و در زمان کوتاه و با این اختلاف درک که بین بچه ها وجود دارد گاهی از موضوع منحرف می شویم.

ساتیام: این خیلی طبیعی است و در تمام جلسات مطالعاتی این اتفاق می افتد و دلیل اینکه ما باید جلسه مطالعاتی داشته باشیم این است که افراد با طبقات مختلف می آیند و اظهار عقیده می کنند. واقعاً علایجی برای این وجود ندارد، جز اینکه همه اهمیت جلسه مطالعاتی را بفهمند. چیزی که من متوجه شده ام این است که کسانی که در جلسه مطالعاتی شرکت می کنند به جز تعداد کمی از آنها هنوز اهمیت این موضوع را نفهمیده اند. یعنی نفهمیده اند که جلسه مطالعاتی یک نیم ساعته نیست که فقط بخواهیم آن را پُر کنیم. می خواهیم این مطلب را برای همه بفرستید زیرا این سوال نکته ی خیلی مهمی را بالا آورد و آن این است که کسانی که در جلسه ها شرکت می کنند باید قبل از اینکه وارد جلسه شوند از خودشان بپرسند که به چه علت ما به این جلسه می رویم؟ برای چه امروز وارد این جلسه می شویم؟ این را برای کسانی می گویم که تمرین و کوشش زیاد ندارند. این افراد باید این سوال را از خودشان بپرسند، اگر هم این کار را نمی کنند مسئول جلسات باید به آنها یادآوری کند که به چه دلیل به این جلسات می آیند و به آنها بگوید یادتان نرود ما به این جلسه نیامده ایم که ابراز عقیده کنیم، بلکه آمده ایم تا فهمی به ما اضافه شود، و یا نادانی از ما کم شود، یا اینکه چیزی برای مان روشن و باز شود. پس اول باید این موضوع برای همه روشن شود تا همه متوجه و آگاه وارد جلسات جلسه مطالعاتی بشوند.

نکته ی دیگر آنکه زمانی که جلسه مطالعاتی دارید، برای مثال وقتی مطالعه در مورد "این لحظه" است. پس از اینکه این جمله را گفتی باید ببینی که بزرگی این جمله برای هر کسی چیست و بعد همانطور که می دانید در سکوت یک تعمق کوتاهی داشته باشید. به همه بگو ساتیام می گوید همه تان باید سرشار از علاقه و اشتیاق و هیجان جلسه مطالعاتی یا آواز خواندنتان را اجرا کنید. اگر دیدی انرژی پایین است، افرادی که انرژی شان بالا است باید انرژی را بالا بکشند. برای مثال در مرکز سای بابا زمانی که من می بینم آهنگ ها شُل و بدون علاقه اجرا می شوند ناگهان صدایم را بلند می کنم و انرژی را تقویت می کنم، و با این کار انرژی دیگران هم بیشتر می شود.

من فکر می کنم بهتر است یک جلسه را فقط صرف اهمیت این گردهمایی ها کنید. ببینید اهمیت این گردهمایی ها چیست؟ آیا دارید اهمیتش را فراموش می کنید؟ آیا برایتان عادی شده؟ آیا برای انجام وظیفه به این جلسات می آیید؟ آیا با همان علاقه ای که قبلاً به جلسات می آمدید می آیید؟ چه کار کنید که علاقه بیشتر شود؟ آنهایی که علاقه ندارند بهتر است نیایند. زمانی که یک همچین آمار گیری انجام شود، مانند این است که داریم خانه را تمیز می کنیم. وقتی این آمار گیری را انجام دهید افراد هم کمی بیدارتر می شوند و به خودشان می آیند که این جلسه ها فقط سوار تاکسی شدن و رفتن به جلسه و سلام و احوال پرسی کردن با این و آن نیست و اهمیت زیادی دارد.

سوال: زمانی که ما سوال و جوابی از "الهامی از نازنین" را می خوانیم جلسه به خوبی پیش نمی رود، خط به خط بر روی آن بحث نمی شود و من نمی دانم در آن موقعیت باید چه کار کنم. آیا باید همان سوال را چند مرتبه بخوانم؟ یا اینکه مقاله یا مطلب دیگری را بخوانم؟

در مورد نحوه ی گوش کردن به فایل های صوتی ریت ریت ها راهنمایی نمایید.

من هنوز احساس می کنم در زمینه ی برگزار کردن جلسات مطالعاتی ضعیف هستیم و خیلی دوست دارم این ضعف از بین برود.

ساتیام: در مورد خواندن سوال و جواب کتاب "الهامی از نازنین" می توانی به شیوه ای که من در کنفرانس ۲۴ بنیاد سحرگاه الهیت (خوشحالی) گفتم عمل کنی، یعنی خیلی شمرده و جمله به جمله بخوانی و هر بار جمله ی دیگری به آن اضافه کنی و از ابتدا بخوانی.

اگر افراد در جلسه در سکوت می نشینند و در مورد مطالبی که خوانده می شود تبادل نظر نمی کنند، بهترین کار این است که تو کار خودت را ادامه دهی و اگر هم کسی چیزی نگفت جلسه مطالعاتی را به جای ۳۰ دقیقه در ۵ دقیقه تمام کنی. تا اینکه یاد بگیرند اگر می خواهند جلسه مطالعاتی طولانی باشد باید همکاری کنند.

در مورد سوال دومت، بهترین کار این است که یک زمانی را بگذاری و از همه بپرسی که به چه سوژه یا موضوعی علاقه دارند و در گردهمایی شما مطالعه بر روی چه موضوعی مورد احتیاج است؟ اگر بفهمی که احتیاج شان چیست و در چه تمرینی مشکل دارند و چه چیزی را نفهمیده اند، در صورتی که اکثریت یک موضوع را پیشنهاد دهند، می توانی در مورد آن موضوع، مطلب و نوشته یا ویدیو یا آدیو هایی بیاوری و اگر هم خودت یک عقیده ی جدید داری می توانی با نسرین در آتلانتا تماس بگیری، چون نسرین هم با عقیده های خودش جلسه ها را پیش می برد و با من در این مورد صحبت کرده و من به او گفتم تو این شیوه را به کار بیانداز و بین نتیجه اش چیست و در عین حال با سمانه و هدا و سهیلا هم یک کنفرانس تلفنی داشته باشید و عقیده هایتان را با هم رد و بدل کنید تا اینکه به نتایج خوبی برسید.

سوال: آیا افراد شرکت کننده در جلسه مطالعاتی می توانند از تجربیات شان هم بگویند؟

ساتیام: در صورتی که تجربه به موضوع جلسه مطالعاتی ارتباط داشته باشد می توانند بگویند. در مواقعی که تعمق می کنید احتیاجی به صحبت در مورد تجربیات تان نیست، اما در مواقعی که جلسه مطالعاتی دارید حتماً از تجربیاتتان بگویید.

سوال: آیا برای گوش کردن به فایل های صوتی ریتیریت ها متد خاصی را پیش ببریم؟

ساتیام: باید به آن شیوه ای که برایتان مفید است، پیش بروید. از افراد جلسه سوال کن که آیا دوست دارید همه را تا انتها گوش دهیم یا بهتر است هر جا که سوالی دارید بپایستیم؟

می توانی در جاهایی که سوال دارید استاپ کنی، عقب بزنی، جلو بزنی. این دیگر بستگی به احتیاج خودتان دارد. چیزی نیست که من بگویم و ثابت باشد و نتوانی آن را تغییر بدهی.

مارچ ۲۰۱۳