



روانشناسی معنویت

نوشته‌ی: دکتر اچ. رونالد هال نیک

و دکتر ماری آر هال نیک

با مقدمه‌ی نیل دونالد واش

مترجم

دکتر حسین ابراهیمی مقدم

(دانشیار روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی)



انتشارات فارابی



مقدمه

روزگاری که من خیلی جوان بودم و بسیار عجیب رفتار می کردم، دوستی به من گفت: «نیل، زندگی چون کتاب دستورالعملی کوچک و همراه نیست، خودت باش.»

من همیشه از آن تفکر متفکر بودم. حسش کن! من درونم فریاد می زد که زندگی باید با کتاب راهنمای کوچکی همراه باشد و ما نباید همواره مجبور به این باشیم که خودمان باشیم. ما باید بتوانیم این جا کمک بگیریم. مطمئناً هر کسی باید بداند که چطور ادامه دهد ...

بسیار خوب. رون و ماری هولنیک بسیار رک (روشن و شفاف) هستند و اگر شما بخواهید رک باشید، با خواندن این کتاب فوق العاده راضی کننده به آن اذعان خواهید کرد. البته افراد بسیاری می دانند که چطور ادامه دهند. ما خوشبختیم که در این سیاره، معلمان شگفت انگیز زیادی داریم. من این نکته را در سال های سپری شده از عمرم دریافته ام تعداد اندکی از این معلمان، کتابی را نوشته اند که در اندک زمانی قابل درک و فهم است.

یکی این مسأله را از طریق مطالعه درمی یابد و من معتقدم شما علاوه بر همه ی اطلاعات و ابزارهایی که در پی بردن به راز «ادامه دادن زندگی» کمک تان می کند، شروع به خلق خواسته های تان می نمایید. آیا هدیه ای گرانبهاتر از آن می تواند وجود داشته باشد؟ فکر نمی کنم.

من از ماری و رون بسیار متشکرم؛ به خاطر حکمت، شفقت، بینش، تجربه، عشق، و هوششان، ما جواب هایی به سؤالات مهم پیرامون زندگی داده ایم. نه تنها این پرسش که ادامه دادن این زندگی چیست؟ بلکه همچنین پاسخ این مسأله که چرا مواردی را تجربه می کنیم؟ و مهم تر، این که چه طور می توانم تجربه ام را تغییر دهم؟

اکثر مردم نسل آینده درباره ی این موضوعات زندگی شان، اطلاعاتی ندارند. همچنین گاهی کوششی اندک و بیداری برای پا پس کشیدن از لبه ی فراموشی و کنار رفتن ابر ناآگاهی لازم است. بازگشت ما به خودمان - خود حقیقی مان در فرآیند زندگی. من معتقدم که همه ی ما در برخی سطوح، اساتید معنوی هستیم؛ و آنچه که می تواند ما را به این آگاهی برساند، امور و مواردی بسیار ساده و پیش پا افتاده است؛ شانس هم صحبتی با یک دوست در خیابان، آهنگی که از رادیو گوش می دهیم، یا کتابی که اتفاقی به دست ما می رسد.

به نظر من، کتاب ها شانس یا اتفاقی به دست کسی نمی رسند. معتمد که هر یک از ما به سوی اطلاعات درست و کامل در زمان درست و کامل رهنمون شده ایم. رفتار ما با آن، مقوله ی مهم دیگری است، اما آن اطلاعات، درست زمانی که به آن نیازمندیم به ما عرضه می شود.

و این چیزی است که این جا اتفاق می افتد. حالا شما مجبورید که خودتان را قانع کنید تا در مقابل معجزه ای که اتفاق افتاد مقاومت نکنید. آن معجزه ی حرکت از ذهن به روح تان در مدت زندگی تان است.

شما باید بدانید که خود شما با هر کاری از این دسته جدال خواهد کرد. نه به این دلیل که دشمن شماس، بلکه به دلیلی کاملاً مخالف؛ خود شما دوست شماس، و گمان می کند که شما را از تصور این که جنبه ی بهتری از دید کنونی تان وجود دارد حمایت می کند؛ در حال حاضر این کتاب ارزشمند به نظر می رسد، که اصرار می کند به معنویت و روح تان وفادار بمانید. حالا ماری و رونالد هال نیک قول می دهند زندگی تان به طور دراماتیکی تغییر می کند وقتی که حوادث روزمره ی زندگی را با چشمانی روح محور ببینید، سپس خلق رویدادها از آن فضا شروع می شود.

ماری و رون، دو فردی هستند که سال ها تحقیق کرده اند که زندگی چه چرخه و چه فرآیندی دارد و به دیگر معلمان شگفت انگیز در زمینه ی همراهی آنچه آنها از طریق برنامه های خارق العاده در دانشگاه سانتا مونیکا - یکی از جاهایی که پیام رسان ها و سفادهندگان از طریق توضیح روشن و شفاف و بصیرتی و بینشی که این جا یافت می شود برای آموزش و پرورش آماده می شوند - ملحق شدند.

خانم و آقای هال نیک همه چیز را دقیقاً مانند آنچه که من گفته ام نمی گویند. البته در آفرینش تجمعی برای بیان شخصی، اتاق هایی وجود دارد و به همین ترتیب، تعدادی از چیزهایی که یادگیری نامیده می شوند. من می خواهم به یادآوری برگردم؛ و در هر جایی آنها ممکن است «to-may-to»

بگویند در حالی که من «to-mah-to» می‌گویم و ممکن است شما خود را ذره‌ای کوچک در تعلق به تجارب خاص متفاوت ببینید. شرط می‌بندم که شما قصد دارید بگویید: «البته، این آن است! این چگونگی آن است!». برای ۹۸ درصد آنچه که شما در این کتاب می‌یابید قصد دارید که عمیقاً برای جستجوی خود حقیقی‌تان که در این جا آورده، متشکر باشید.

آنچه که ما در این کتاب شرح داده‌ایم بر اساس دستورالعمل‌های جدید شفایی است: روانشناسی معنویت. ما قرن‌های متمادی روانشناسی را تنها بر اساس جنبه‌های مبتنی بر ذهن به کار بردیم. این‌جا، حداقل، عزم و تصمیمی متحولانه برای این تفکر است، که پیشنهاد می‌کند، این‌جا جنبه‌های دیگر و فهم‌های دیگری که می‌تواند به همان اندازه در شکل دادن واقعیت و یادآوری انسان بودنمان قدرتمند باشد، وجود دارد.

این کتاب یکی از این جنبه‌ها را عرضه می‌کند ...، شاید، در حقیقت، قوی‌ترین جنبه را. برای این سهم قابل توجه، ما همیشه به ماری و رون هال‌نیک مدیونیم.

نیل دونالد والش

پیشگفتار

چرا این کتاب؟ چرا اکنون؟

توسط مری هال‌نیک

لحظه‌ای که رون خودش را به من معرفی کرد، من به شدت دستپاچه شدم چون بلافاصله متوجه شدم او قرار است فرد مهمی در زندگی من شود ... با این که اصلاً نمی‌دانستم چطور؟ در راهروی کلاس ایستاده بود که بپرسد آیا می‌تواند در کلاس من شرکت کند یا خیر؟ او توضیح داد که دانشجوی دکترا است و دوره‌ی انترنی را باید در کلاس هر یک از پروفیسورها شرکت کند تا زمینه‌ی فعالیت خود را در سه سال باقی مانده انتخاب نماید. به سرعت خود را آرام ساخته و درخواست او را قبول کردم.

از آنجایی که واحد مشاوره و روانشناسی نیومکزیکو در دانشگاه بسیار کوچک بود، مطمئن بودم که حداقل در یکی از کلاس‌های من در هر ترم حضور خواهد داشت. به همین دلیل از دیدن او در ابتدای ترم بعد در کلاس خیلی شگفت‌زده نشدم.

در طی این سه سال، ما آرام آرام با یکدیگر آشنا شدیم. بیشتر ارتباط ما در کلاس و یا در مورد قسمتی از بحث کنفرانس، یا بحثی در جلسه یا موضوع خاص شکل می‌گرفت.

هوشیاری رون همیشه برای من جالب‌ترین رفتار او بود. سؤالات متفکرانه و هوشمندانه‌ای می‌پرسید که نیازمند تأمل مراقبت شده برای پاسخگویی بود. من فهمیده بودم که او شاگرد یک معلم معنویت است که در مرکز کوچکی ۶۵ کیلومتر دورتر بود و او آخر هر هفته برای شرکت در فعالیت‌ها به آنجا سفر می‌کند.

آخر هفته‌های من در عوض بیشتر در باغ گل‌های رز سپری می‌شد. من متاهل بودم. من و همسرم علاقه‌مندی‌های متفاوتی داشتیم. من دوست داشتم به خانه‌های سالمندان سر بزنم و به

گل‌هایم رسیدگی کنم. این کاملاً واضح بود که احتمالاً دوره‌ی رسیدن به جدایی من از همسرم خیلی طولانی نمی‌شود. ۳ سال سپری شد وقتی رون در می ۱۹۷۸ فارغ‌التحصیل شد، دانشگاه به او پیشنهاد استادیاری را برای ۲ سال داد که او قبول کرد. آنها به او تنها اتاقی که موجود بود را دادند که اتفاقاً دقیقاً کنار اتاق من بود. طبیعتاً من و رون با هم، دوست شدیم.

در همین زمان بود که من و همسرم تصمیم به جدایی گرفته بودیم. به خاطر دلایل نامعلومی تکمیل فرآیند جدایی چهار ماه بیشتر از آنچه انتظار می‌رفت به طول انجامید با این که همه چیز طبق توافق دو طرف بود.

در یکی از روزها، دو تماس تلفنی با فاصله‌ی ده دقیقه داشتیم. اولی از سمت وکیل من بود که به من اعلام کرد کارهای اداری تمام شده و فقط باید به دفتر او بروم و مدارک را امضا کنم. دومی از طرف رون بود که گفت معلم معنویت او به محل دیگری انتقال یافته است. هر دو تماس بسیار سرنوشت‌ساز بودند. یک فصل از زندگی من به اتمام رسیده و بلافاصله فصل جدیدی آغاز گردیده بود. در جولای ۱۹۷۸ من و رون در سمیناری که در لوس‌آنجلس برگزار می‌گردید شرکت کردیم که در آنجا با معلم معنویت جان رامر ملاقات کردیم. به اعتقاد ما او، فردی بسیار هوشیار و آگاه بود و کمی بعد از معرفی ما قرار ملاقاتی با او داشتیم و پیرامون موضوعات مختلفی صحبت کردیم، از جمله احتمال ازدواج من و رون.

او فکر می‌کرد این بسیار عالی خواهد بود. چون انرژی‌های شما با هم همخوانی دارد و می‌توانید کارهای بسیار خوبی با یکدیگر به انجام برسانید.

ما در ژانویه ۱۹۷۹ ازدواج کردیم که ناخواسته باعث ترک دانشگاه شد. من در حال آماده شدن برای شغل رئیس دپارتمان بودم و این امکان برای یک رئیس وجود نداشت که همسرش یکی از اعضای همان دپارتمان باشد. قصد ما با هم کار کردن بود، به همین خاطر برای رون مشاغل تحقیق و کارمند بخش مشاوره (که هر دو پیشنهاد شده بودند) غیرمنطقی به نظر می‌آمد.

در این زمینه که باید چه کار می‌کردم، هیچ نظری نداشتم. خبر خوب این بود که این اتفاق باعث شد ما، ماه عسل یک ساله را طی کنیم و در این زمان از نگهداری دو سگ و دو گربه، مطالعه‌ی خیلی زیاد، غروب‌های لذت‌بخش و فوق‌العاده و سترن شمالی لذت ببریم و در زمینه‌هایی که در آینده به برنامه‌های ما اضافه شدند پیشرفت‌های قابل توجهی داشته باشیم.

در زمان خاصی از آن سال، ما احساس کردیم باید ملاقاتی با جان راگر داشته باشیم. در آن زمان او از یافته چندین سال قبل خود با ما صحبت کرد. مدرسه‌ای که کوه نور نامیده می‌شد. (نام واقعی دانشگاه Koh-e-nor).

ما به این قضیه زیاد فکر نکردیم به دلیل این که هیچ کدام از ما نه ایده‌ای برای تشکیل مدرسه و نه تجربه‌ای در این زمینه داشتیم.

چند ماه بعد، من یک روز صبح زود از خواب بیدار شدم و خواب دیده بودم که من و رون به مدرسه‌ای که جان راگر در مورد آن با ما صحبت کرده بود جان تازه‌ای داده‌ایم. من خوابم را برای رون تعریف کردم. به محض این که ساعت به ۹ صبح رسید ما با جان راگر به منظور تنظیم قراری تماس گرفتیم.

صبح روز بعد، ما در راه فرودگاه برای پرواز ال پاسو در راه کالیفرنیا و ملاقات با او بودیم. ما رنگین‌کمان دوتایی زیبایی در آسمان دیدیم که نشانگر چیزهای خوب پیش روی ما بود.

در جلسه من خوابم را با جان راگر در میان گذاشتم و به همراه رون علاقه‌مندی خود را برای شرکت در پروژه کوه نور اعلام کردیم. اما به ما اعلام کرد با این که هنوز کلاسی تشکیل نشده است، اما این مدرسه به عنوان مؤسسه‌ی بدون سود (خیریه) در کالیفرنیا نام‌گذاری شده است.

مثل جمله‌ی معروف در فیلم پدرخوانده، او به ما پیشنهادی کرد که نمی‌توانستیم آن را رد کنیم. «اگر هر زمان رؤیایی مبنی بر تشکیل مدرسه‌ای برای خودت داشتی و تمایل داشتی آن را همان‌طور که همیشه آرزو داشتی انجام بدهی، این جا یک فرصت و موقعیت هست.»

خیلی طول نکشید تا از نیومکزیکو به کالیفرنیا نقل مکان کردیم و وارد یک ماجراجویی علمی جذاب شدیم. اولین کلاس در ۱۹۸۲ به اتمام رسید. پانزده سال پیش نام آن به دانشگاه سانتامونیکا USM تغییر یافت. امروز بین ۴۵۰ تا ۵۵۰ دانشجو در کلاس‌های ماهانه در زمینه‌ی روانشناسی معنویت شرکت می‌کنند.

* * *

طی ۳۰ سال، فکر نوشتن یک کتاب به طور مداوم از ذهن من می‌گذشت. ما تصمیم گرفتیم تا زمانی که نتوانیم به طور کارآمد، کلمات را برای نشان دادن این فرآیند تجربی کنار هم بگذاریم کتابی ننویسیم.

یک شب رون خواب واضح و روشنی دید که جان راگر کتابی به او داده که کلمه‌ی «وفاداری‌ها» روی جلدش نوشته شده بود. پیام آن کاملاً واضح بود. وقتی ما با جان راگر صحبت کردیم او به سادگی گفت که «آن یک رؤیا نبوده» از آن رؤیا ۱۲ سال است که می‌گذرد، «صداقت با روح خود» یا «روان‌شناسی معنویت» نتیجه‌ی آن است. کتاب شامل بسیاری از قواعد و بعضی تمرین‌هاست که تا کنون و طی دو سال برنامه‌ی مدرک استادی، در زمینه‌ی روان‌شناسی معنویت در دانشگاه سانتا مونیکا یافت شده است. جایی که اکنون من مدیر و رون رئیس بخش آموزش آن است. این کتاب نوشته‌ی هر دوی ماست. با این حال، از آنجایی که بیشتر داستان‌ها از تجربیات رون سرچشمه می‌گیرد وقتی ضمیر اول شخص «من» نوشته شده، منظور رون است و وقتی کلمه‌ی «ما» نوشته شده، منظور هر دوی ما هستیم.

همه‌ی قواعد و مهارت‌ها که در این کتاب عنوان شده ترکیب خلاقانه‌ی اطلاعاتی که در طی این ۳۰ سال جمع‌آوری شده است. در زمانی که از کلمه‌ی «ما» به طور عمومی سخن به میان می‌آید، منظور انسان‌ها به معنای کلی است.

ما تمام تلاش‌مان را کردیم تا تفاوت بین این معانی در زمان صحبت کردن درباره‌ی خودمان قابل تشخیص باشد. یک بخش کوچک اطلاعات دیگر که ممکن است مورد استفاده قرار گیرد این است که، داستان‌های عنوان شده برای نشان دادن نکات مهم هستند و بعضی از آنها که شبیه خیال‌پردازی‌اند (تضادی که باعث ایجاد جرقه از الهامات می‌شود). داستان‌های بلندتری هستند و هدف آنها ایجاد جذابیت و کشاندن شما (خواننده) است. پس خود داستان به شما کمک می‌کند که تغییر در آگاهی‌تان به‌وجود آید ...

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

نیایش
مقدمه
پیشگفتار

ارسالی نیل دونالد واش
چرا این کتاب؟ چرا اکنون؟

۱	فصل ۱: حاملان نور در همه جا
۱	سؤال‌هایی راجع به خدا
۳	بیداری من در خارج از غرب
۱۱	فصل ۲: بیداری خیلی آسان نیست، البته خیلی هم سخت نیست
۱۲	درس فراموش کردن
۱۳	چقدر خواب کافی است؟
۱۴	شیوه‌ی جدیدی از دیدن
۱۵	اصل دوم: ذات خداوند عشق است
۱۵	بیداری
۱۶	باور داشتن و شناخت
۱۷	مذهب و معنویت
۱۹	چالش‌های آگاهی
۲۵	مواجهه‌ی کارآمد با چالش‌ها
۲۶	نعمت بیداری
۲۷	یک تجربه‌ی جذاب

۲۸	دیدن ذات عشق
۲۸	شنیدن قلب محور
۳۰	تمرین‌های روح محور
۳۳	فصل ۳: زندگی برای یادگیری است
۳۴	هدف اصلی زندگی
۳۵	مسیر یادگیری در زندگی
۳۹	ماجرای پیدا کردن آب
۴۳	احتمالات بی‌نهایت
۴۷	فصل ۴: آگاهی به‌طور خلاصه
۵۰	خود
۵۳	قلمرو ذهنی
۵۶	قلمرو هیجانی
۵۸	مدل عملی
۶۰	خود معتبر
۶۲	آگاهی در حرکت
۶۵	داستان مگی
۶۷	فصل ۵: من نگرانم چون...
۷۰	پویایی‌های ناراحتی
۷۳	ناراحتی یک عمل درونی است
۷۴	یک ناراحتی در جستجوی یک «چون» خوب
۷۵	توجه: وارد بخش بازسازی می‌شوید
۷۸	یادگیری اولیه از طریق تداعی
۸۰	برنامه‌ریزی عالی الهام گرفته
۸۲	آزادی و مسئولیت فردی
۸۵	تمرین‌های روح - محور
۹۱	فصل ۶: ببینیم چه در اندوخته داریم
۹۴	چه کسی مسئولیت حال یا اکنون را دارد؟
۹۵	کار پشته‌ساز تمامی ندارد
۹۶	یک چالش از پشته‌سازان
۱۰۰	تشخیص یک آزمایش از پشته‌ساز شما
۱۰۳	فصل ۷: ذهنت را تغییر بده
۱۰۳	سطوح آگاهی
۱۰۶	او فکر کرد که مرده است
۱۰۷	قوانین همسان زندان با زندانی عمل می‌کنند

فصل ۱

حاملان نور در همه جا

گفته می‌شود که وقتی دانش‌آموز آماده است معلم (استاد) ظاهر می‌شود و این یک واقعیت است. همچنین این نیز واقعیتی است که وقتی دانش‌آموز آماده است، معلم همه جا ظاهر می‌شود. من دقیقاً آن صبح جادویی که اولین تجربه‌ی هوشیار آگاهی را داشتم به خاطر دارم و آن تحول کاملی را در زندگی من نوید می‌داد. سطحی از آگاهی که قبلاً راجع به آن مطالعه کرده بودم اما تجربه‌ی مستقیمی درباره‌ی آن نداشتم. من آن زمان ۳۳ ساله بودم و آن ماجرا تقریباً به حالت غیرعادی اتفاق افتاد.

سؤال‌هایی راجع به خدا

قبل از آن روز و تا آنجایی که به یاد دارم من همیشه درباره‌ی خدا تردید داشتم. برای یک مدت (مخصوصاً طی سال‌های دانشگاه، و هم برای مدتی بعد از آن) خودم را یک بی‌خدا می‌دانستم. من چیزی درباره‌ی خدا نمی‌دانستم و نمی‌دانستم چطور باید آن را به دست آورم. من بی‌خدایی را رها کردم، چون به نظر می‌رسید که همان قدر که بی‌اعتمادی پیرامون ایمان وجود داشت لازم بود تا یک اعتقاد قوی پیدا کنم.

این فقط دو روی یک سکه بود و به هیچ کدام اعتماد نداشتم و از طرفی به آنهایی که این اعتماد

۱۰۸	اما قدرت کجاست؟
۱۰۹	اختیار کردن قلمرو
۱۱۴	تمرین روح محور
۱۱۷	فصل ۸: ریشه‌ی رنج عاطفی
۱۱۸	قضاوت و ارزیابی
۱۲۰	طرف دیگر داوری
۱۲۲	اعتقادات «درست» در تملک کیست؟
۱۲۴	قبول عمل جایگزین
۱۲۷	درسی از ترحم و شفقت
۱۲۷	منظره‌ای از اساس و پایه عالی
۱۲۹	گردش و پوشش ادامه دارد
۱۳۰	پذیرش یا داوری مسأله این است
۱۳۲	همه‌ی گزینه‌ها و پیامدها حاضر است
۱۳۵	فصل ۹: خویش بخشودگی: (راهی پرشکوه به سوی آزادی)
۱۳۷	سفر تسلیمی
۱۴۱	فراموشی - بدون درست یا اشتباه بودن
۱۴۵	برداشتن مسئولیت
۱۴۷	تمرین متمرکز بر روح و روان
۱۵۴	فصل ۱۰: خویش بخشودگی در بافت: تصویر بزرگ
۱۵۷	اصل مطلب
۱۵۹	موانع ناهشیاری
۱۶۵	مطالب جنبی
۱۶۵	اکنون چه می‌شود؟
۱۶۷	پیوست ۱: اصول روانشناسی معنوی
۱۶۹	پیوست ۲: خلاصه‌ای از تکالیف روح محور
۱۶۹	با عشق بنیادین ببینید و با گوش جان بشنوید
۱۷۰	تسهیل مسئولیت I: انتخاب
۱۷۰	تسهیل مسئولیت II: مالکیت
۱۷۱	تغییر باورهای محدود کننده
۱۷۱	خویش بخشودگی
۱۷۲	تقدیر و تشکر
۱۷۳	درباره‌ی نویسندگان
۱۷۴	آثار دیگر دکتر حسین ابراهیمی مقدم