

ما همه یک معجزه‌ایم

چگونه از طریق درک همزمانی‌ها
مطمئن شویم مسیر درستی را
برای زندگی مان انتخاب کرده ایم



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

www.ketab.ir



ما همه يك معجزه‌ايم

نویسنده: دکتر ژان شینودا بولین

ترجمه: ناهید سپهرپور

ویراست: سمیه رضایی

موضوع: بنیاد فرهنگ زندگی (وابسته به بنیاد فرهنگ زندگی بالده)

چاپ اول: ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰۰ تومان

تلفن تماس: ۸۸۷۸۱۸۰

نشانی: پل سیاحندان، ایستای پروردی، مالی، پلاک ۸۲۹، طبقه دوم، واحد ۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۶۸-۴۳-۹

طرح جلد: کانون تبلیغاتی سوزنا

تألیف و روانشناسی / دکتر ژان شینودا بولین، مترجم: ناهید سپهرپور

تهران: بنیاد فرهنگ زندگی

ص ۹۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۶۸-۴۳-۹

فیفا

عنوان اصلی: The Tao of synchronicity and the self, c1979

یونگ، کارل گوستاو، ۱۸۷۵-۱۹۶۱ م.

Jung, C. G. (Carl Gustav)

شخصیت

خود

همزمانی

تائو

سپهرپور، ناهید، ۱۳۵۰-، مترجم

۱۳۹۳BF۶۹۸ ت ۹ پ/

۱۵۵/۲

۳۵۴۱۰۷۲

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

به نام خدا

فهرست مطالب

هفت	سنن ناشر
نه	مقاله شینودا بولن
سیزده	مقدمه
نوزده	پیشگفتار
۱	فصل ۱ تائو چیست و رقص چیست ...
۱۵	فصل ۲ یونگ، همزمانی و خوشبختی
۳۳	فصل ۳ روش آگاتا کریستی برای همزمانی
۴۹	فصل ۴ همچون یک رؤیای بیداری
۶۵	فصل ۵ ملاقات‌های مهم و واسطه‌های زوین
۸۳	فصل ۶ حکمت همزمانی نی چینگ
۹۵	فصل ۷ قطعات فراروان‌شناسی پازل همزمانی
۱۱۵	فصل ۸ تائو به منزله راهی که از قلب می‌گذرد
۱۲۷	فصل ۹ پیام تجربه تائو: ما تنها نیستیم
۱۳۹	مراجع

سخن ناشر...

سید سهیل رضایی



جهان درون و بیرون بازتاب یکدیگرند. اغلب شرکت‌کنندگان در سمینارهای آموزشی، کله دادند که نمی‌دانند چرا با وجود تلاش زیاد هنوز نمی‌توانند به زندگی دلخواه خود دست یابند و کم‌کم از ایجاد تغییر در زندگی خود ناامید شده‌اند. اما آنچه که از آنها نامیده می‌گیرند این است که تا تلاش‌های بیرونی از طرف روحیات درونی تأیید و پشتیبانی نشود، تغییر هیچ‌گاه رخ نخواهد داد. از سوی دیگر آن‌ها هنوز نمی‌دانند که خود ناکامی‌ها پیام‌های دقیقی برای فهم حقیقتی دارند که ما کمتر به درک مایلیم. آن‌ها همت می‌گذاریم. چه بسیار اتفاقاتی که ما در زمان وقوع، آن‌ها را فتح و ناامیدانه داشته‌ایم اما در گذر زمان به نقطه عطف زندگی ما تبدیل شده‌اند و همین‌طور برعکس، چه اتفاقاتی که نیک پنداشته‌ایم اما در زندگی ما خاکستر گردیده‌اند.

و این کتاب به ما یاد می‌دهد زندگی را در جزیئی بسنیم که هر لحظه در حال نمایان شدن است اما متأسفانه با چشم‌های روزمره من قابل رؤیت نیست و ما نیازمند چشم سوم هستیم که کلام خانم شینودا بولن در این کتاب عالی می‌تواند آن را بگشاید و معجزه‌ها را برای ما نمایان کند. از قبل کند و ایمان دارم اولین دستاورد شما شکرگزاری از زندگی پیش روی‌تان خواهد بود.

در پایان از خانم دکتر شینودا بولن و ناشر محترم کتاب بابت اجازه انتشار این اثر در ایران توسط بنیاد فرهنگ زندگی تشکر و قدردانی می‌نمایم.

پیشگفتار...

دکتر ژان شینودا بولن
برای نسخه فارسی کتاب



من در دوران کودکی تعداد زیادی افسانه خواندم و همان طور که در این فکر بودم که کتاب من به فارسی در حال ترجمه است به ذهنم رسید که کتاب هایی که خوانده ام ترجمه افسانه های از بسیاری کشورها و زبان ها بوده اند.

اگر چه بیش از صد ترجمه از زبان های مختلف از کتاب های متعدد من موجود است اکنون با ترجمه برسی از کتاب هایم به زبان «هزار و یکشب» باز به دوره کودکی ام برگشتم. از دوران کودکی تا امروز من در رشته پزشکی و با تخصص روانپزشکی از دانشگاه علوم پزشکی کالیفرنیا سانفرانسیسکو فارغ التحصیل شدم و به عنوان روان‌پزشک یونگی در مؤسسه سی.جی. یونگ در سانفرانسیسکو آموزش دیده ام. موضوع داستان هایی که من در دوران نوجوانی می خواندم، عمیق و کهن الگو بودند و به همین دلیل در طول سالیان سال، دوباره و دوباره نقل شده اند. نمادها و استعاره های موجود در افسانه ها و اسطوره ها، همگی در ما زنده هستند زیرا همه ما دارای یک ناخودآگاه جمعی مشترک هستیم که مانند یک الگوی غریزی به محرک ها پاسخ می دهد. زیست شناسان نظری این ناخودآگاه جمعی را میدان مورفیک نژاد بشر نامگذاری کرده اند که ما را تحت تأثیر قرار می دهد و ما نیز متقابلاً روی آن تأثیر می گذاریم.

من در کتاب‌هایم شروع به شناخت و بررسی این الگوهای کهن‌الگویی کردم زیرا به‌عنوان یک تحلیل‌گر یونگی برایم قابل تأمل و تقدیر بودند. من همچنین می‌دیدم که چگونه فرهنگ می‌تواند تعیین کند چه کهن‌الگوهایی مورد توجه قرار گیرند و چه کهن‌الگوهایی سرکوب شوند، زیرا من زنی هستم که در قرن بیستم متولد شدم و فعالانه درگیر قرن بیست و یکم هستم که در آن زندگی به طرز عمیقی به خاطر تغییر نگرش‌های فرهنگی و جنبش‌هایی که در ایالات متحده به وقوع پیوسته، دستخوش تغییر شده است. از آن‌جا که من زما در کالج دانشجوی تاریخ بودم و هم‌چنین یک آمریکایی ژاپنی‌تبار هستم، این موضوعات به دیدگاه روان‌شناسانه من اضافه شده که خودم به آن «بیبایی دوچشمی» می‌گویم. درست شبیه روش کار چشم‌های ما، هر چشم اشیاء را از زاویه‌ای متفاوتی می‌بیند. مغز این دو تصویر را با هم ترکیب می‌کند و تصویری به ما ارائه می‌دهد که دارای عمق یا سه‌بعدی است. زمانی که یک فرد مانند من به هر دلیلی (اعم از نژاد، جنسیت، تحصیلات، تخصص، و مذهب) یک اقتدار باشد می‌تواند به ویژگی‌های گروه غالب از بیرون نگاه کند. من هرگز به طبع شامل با هیچ‌یک از فضا‌هایی که در آن‌ها بودم به‌طور کامل تطبیق پیدا نکردم و مسائل موضوع به من درک روان‌شناسانه دوچشمی داد. من می‌توانم ببینم که چگونه کهن‌الگوها و کلیشه‌ها - این الگوها و روش‌های درونی بودن و رفتار کردن - همه ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این آگاهی، نوشته‌های مرا تحت تأثیر قرار می‌دهد، حتی اگر مشخصاً به آن اشاره نشود.

خودآگاهی و انتخاب دو موضوع اساسی افسانه‌ها و اساطیر ما داستان زندگی همه انسان‌ها است. من به‌عنوان یک نویسنده و سخنران یک قصه‌گو هستم و به‌عنوان یک روان‌شناس و تحلیل‌گر یونگی یک شنونده قصه. این نقش‌ها نیاز به رشد و توسعه مهارت تصور نمودن خود در جای دیگران دارد. بودن در جای این دختر یا پسر در حال رشد در این خانواده خاص چگونه است؟ در این زمان خاص و در این کشور با این پیشینه تاریخی؟ در دوران جنگ یا رکود اقتصادی؟ من می‌توانم تصور کنم چهار ساله بودن چگونه

است؟ یا هشتاد و چهار ساله بودن؟ یا دارای جنسیت مخالف یا از نژاد، دین یا طبقه اجتماعی دیگری بودن؟ حتی در آن دسته از کتاب‌هایم که به قصه‌گویی نپرداخته‌ام، اظهار نظرهایم بر پایه داستان زندگی افرادی بوده است که می‌شناختم. وقتی کتاب‌هایم را می‌نویسم، افرادی که در دفتر مشاوره یا زندگی شخصی‌ام می‌شناسم، درست به اندازه شخصیت‌های اجتماعی یا نویسندگانی که می‌شناسم، مرا تحت تأثیر قرار می‌دهند و از اطلاعات آن‌ها استفاده می‌کنم. من همچنین به این موضوع فکر می‌کنم که برای افرادی که قرار است با نوشته‌های من مورد حمایت قرار بگیرند و به آن‌ها کمک شود، چه چیزی درست است. مهم است که از نیروهای درونی و بیرونی که بر ما فشار وارد می‌کنند، آگاه باشیم. در سفر قهرمانی ما نکته بسیار تعیین‌کننده‌ای وجود دارد و آن ساخت لحظات انتخاب یا لحظات حقیقت است که شخصیت ما و آنچه قرار است بشویم را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

من می‌خواهم خوانندگان در زمینه درک روانشناسانه همدلانه، به این معنا که بتوانند خود را با آن بگذارند، رشد پیدا کنند. زیرا که این موضوع باعث ایجاد شفقت می‌شود، نه فقط در قبال دیگران بلکه در قبال خودمان.

همان‌طور که هر افسانه یا اسطوره معمولاً یک بازیگر اصلی دارد که در مواقع بحرانی تصمیم‌های اصلی را می‌گیرد، ربات‌های ما نیز همین‌گونه است. در «هزار و یکشب»، شهرزاد محکوم به سرنوشتی بود که نان پیش از او به آن دچار شده بودند. او توسط شهریار یا حاکم به عرواسی یک روز انتخاب شده بود و قرار بود که در پایان آن روز اعدام شود. با این حال او هر شب با تعریف کردن یک داستان ادامه‌دار یک روز دیگر به زندگی ادامه می‌داد. او در واقع پاسخی خلاقانه برای چیزی یافته بود که دیگران آن را سرنوشت محتوم می‌دانستند. او یک شب یک شب و یک داستان یک داستان، آن‌قدر جریان کار را کش داد تا در نهایت شهریار تغییر کرد و زندگی‌اش نجات پیدا کرد.

بعضی اوقات انسان‌ها برای شناخت خودشان یا درک این موضوع که آن‌ها نقش اصلی زندگی خودشان هستند، حتی زمانی که به نظر کمتر بسیار کمی بر محیط دارند، نیاز به شنیدن یک داستان دارند. در این جاست که خرد و یک‌تورفرانکل را متوجه می‌شویم: فارغ از محیط (او یکی از اسرای بازداشتگاه نازی‌ها بوده است) ما همیشه در پاسخ به محیط، حق انتخاب داریم. من متوجه شدم که چگونه تخیل می‌تواند چیزی را در درون ما زنده نگاه دارد و راه‌حل‌های خلاقانه پیش پای ما بگذارد، در حالی که دیگران از آن استقبال نمی‌کردند من متوجه شدم که یک زندگی درونی غنی، یک تخیل خلاقانه و یا زندگی کردن در رؤیا می‌تواند جبران یک زندگی بیرونی بی‌اصل باشد و در عین حال ما را برای روزی که در آن زندگی درونی و بیرونی با یکدیگر خراب شده‌ای حقیقی ما باشد آماده کند.

من می‌دانم چقدر به فکر انسان‌ها بر درک آن‌ها از خودشان و دیگران تأثیر می‌گذارد که در ادامه در روان‌شناسی و عملکردهای آن نیز تأثیرگذار خواهد بود. این آرزویی است که من در مورد کتاب‌هایم دارم. خوانندگانم به کرات به من گفته‌اند: «چیزی که شما نوشته‌اید زندگی ما را تغییر داد». این حرف همیشه برای من دلگرم‌کننده بوده است. در حالی که می‌دانم این، آن داستان یا مثال، اسطوره، عبارت شاعرانه یا تصویر بوده است که من خواننده، شنیده یا دیده‌ام و ابتدا مرا تحت تأثیر قرار داده و بعداً من نوشته‌هایم خود را نشان داده که اکنون این افراد را به آگاهی، پند یک انسان یا معنایی که می‌تواند برای آن‌ها داشته باشد رهنمون می‌شود این تمام نیست. درست است.

من یک پیرو مقوله‌ی همزمانی کتاب هستم. همزمانی تحتانی است که کارل گوستاو یونگ برای «تصادفات معنادار» ابداع کرد؛ ارتباطی عجیبی که بین چیزهای مهم درون یک فرد و یک ملاقات یا حادثه‌ی بیرونی وجود دارد. همان‌گونه که شرقی‌ها می‌گویند: «وقتی شاگرد آماده باشد، استاد خود خواهد آمد.» همزمانی کتاب اسبابی غیرعلی است که از طریق آن یک کتاب به دست خواننده‌ای می‌رسد که واقعاً به دنبال آن بوده است.

با عشق و آرزوی بهترین‌ها

۲۴ سپتامبر ۲۰۱۴