

موهبت تغییر

راهنمای معنوی برای
داشتن بهترین زندگی

مارین وایامسون

مترجم:

محمود پورآزاد

ذ
بین‌زیا

عنوان و نام پدیدآور : موهبت تغییر / نویسنده: ماریان ویلیامسون

ترجمه: محمود پورآزاد

مشخصات نشر : تهران : نشر ذهن زیبا، ۱۳۹۷

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۰۱-۶۱-۱

وضعیت فهرست‌نویسی : فیفا

موضوع : روانشناسی تحول

رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۷ : ۹ و ۳ / BF۶۳۷

رده‌بندی دیدی : ۱۵۵/۲۴

شماره کتابشناسی ملی : ۵۴۶۷۹۱۱

موهبت تغییر

نویسنده: ماریان ویلیامسون

مترجم: محمود پورآزاد

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

ناشر: ذهن زیبا

قیمت: ۴۸۰۰۰ تومان

تهران - تهرانپارس - خیابان فرجام - خیابان سراج

کوچه شهید ذاکری - پلاک ۵۹

۷۷۷۱۹۸۲۸ - ۷۷۷۱۰۵۷۵

فهرست

۷..... مقدمه

فصل اول

۲۳..... عبودیت و باطن

فصل دوم

۳۹..... از فراموش کردن آن که هستیم تا به یاد آوردن آن که هستیم

فصل سوم

۵۹..... از تفکر منفی تا عشق مثبت

فصل چهارم

۹۵..... از اضطراب تا آشتی

فصل پنجم

۱۲۳..... از درخواست خداوند برای تغییر جهان تا نیایش برای تغییر ما

فصل ششم

۱۵۳..... از زندگی در گذشته و آینده به زندگی در حال

فصل هفتم

۱۸۳..... از تمرکز روی گناه تا تمرکز روی معصومیت

فصل هشتم

۲۱۵..... از جدایی تا رابطه

فصل نهم

از مرگ روح تا تولدی دیگر..... ۲۵۵

فصل دهم

از طرح شما تا طرح خداوند..... ۲۷۳

فصل یازدهم

از آنچه بودیم تا آنچه که می شویم..... ۳۰۹

www.ketab.ir

مقدمه

روزگاری که ما در آن به سر می‌بریم، بسیار سخت‌تر از چیزی است که اکثر مردم انتظار آن را داشتند. یک حس پایدار اضطراب همگانی وجود دارد که قابل درک است اما صحبت کردن درباره‌ی آن همیشه آسان نیست.

وقتی پیزی در زندگی شخصی شما بر وفق مراد نیست، احتمالاً با یک دوست یا یکی از اعضای خانواده تماس می‌گیرید یا نزد درمانگر یا یک گروه حمایتی می‌روید تا به مشکل خود رسیدگی کنید. با وجود این وقتی احساس ناراحتی شما ناشی از واقعیت‌های بزرگ‌تر اجتماعی است، صحبت کردن در مورد آن و اینکه با چه کسی باید صحبت کرد بسیار سخت می‌شود. وقتی می‌ترسید حرف زدن می‌تواند چک حقوق بعدی شما از کجا می‌آید، به راحتی می‌توانید از آن حرف بزنید؛ اما وقتی نگران هستید که آیا صد سال دیگر نژاد بشر باقی خواهد ماند یا نه، صحبت کردن از آن سر میز نهار غیرعادی به نظر می‌رسد.

بنابراین، من فکر می‌کنم که یک افسردگی همگانی را فراگرفته و چون موقوف شده و لاپوشانی، چندان مورد بررسی قرار نمی‌گیرد. هر یک از ما، چون بازیگری در یک نمایش بزرگ، پنداری از یک نومییدی بزرگ‌تر را حمل می‌کنیم. هم از لحاظ شخصی و هم جمعی با مقدار زیادی ناآرامی و ترس سرکوب می‌شویم. هر یک از ما برای خلق زندگی‌مان گرفتار نوعی چالش هستیم.

در سطحی از تعاملات روزانه، با هم تباری می‌کنیم که وانمود کنیم همه چیز اساساً خوب است، نه به این دلیل که خوب است، بلکه به این دلیل که راهی دیگر برای حرف زدن از این لایه‌های عمیق‌تر تجربیات نداریم. اگر به شما بگوییم که امروز در زندگی شخصی من چه اتفاقی افتاده است باید به احساس خود نیز در این رابطه اشاره کنم و هر دوی این‌ها به هم مربوط می‌شوند. اما وقتی حرف از تجربه‌ی همگانی ما می‌شود، گفتگوهای اجتماعی ظرفیت کمی برای بحث درباره‌ی اتفاقاتی دارند که بزرگی آن‌ها برای همه یکسان است. «ناگهان مدرسه‌ای را بمباران می‌کنند» به جای کودک جان خود را از دست می‌دهند». چه احساسی در این باره داریم؟ آها! ما آنجا نمی‌رویم...

بنابراین اساساً به حرف زدن درباره‌ی چیزهای دیگر ادامه می‌دهیم، در روزگاری که خبرهای روزانه به سرعت بحرانی‌تر از هر زمان دیگری در تاریخ است. با چیزهای عمیق و درونی عویش کاری نداریم و همواره بر چیزهای سطحی و بیرونی تأکید می‌کنیم. گزارش فجایع جنگی به طور متناوب در میان گزارش‌های مربوط به آخرین فیلم‌های پرفروش و فهرست فعالیت ستاره‌های هالیوودی پدیدار می‌شوند. حتی که از نوشتن درباره‌ی چیزهایی که شدیداً دوست داریم به چک کردن اینستاگرام می‌پردازیم و چیزهایی جالب و سطحی حواسم را پرت می‌کند، همین رفتار را در خود نیز می‌بینم. مانند اجتناب از درمان است؛ به جای روبرو شدن با واقعیت و مسائل جدی‌تر، سر خود را با حرف‌های روزمره گرم کردن.

البته که ما می‌خواهیم از درد اجتناب کنیم، اما با این کار ناخواسته به آن می‌افزاییم. اینجا جایی است که امروز در آن هستیم. عصبانیت و ترس خود را ابراز می‌کنیم چون با عمق درد خویش روبرو نمی‌شویم. گفتگوها درباره‌ی چیزها سطحی، پیش‌نیازی است برای نگه‌داشتن درد در پستوی ذهن. آنهایی که وارد مکالمات عمیق‌تر می‌شوند قاعدتاً از جریان‌های اصلی کار زده می‌شوند: از روزنامه‌ها و مجلات، تلویزیون و بخصوص از قدرت سیاسی. که شب در حال تماشای یک برنامه‌ی خبری بودم که درباره‌ی آخرین فدا صط شده از ادعاهای «بن لادن»^۱ بود که برای شبکه‌ی تلویزیونی سی‌بی‌ف ساخته شده بود. تمرکز داستان خبری آمریکا روی پیام «بن لادن» نبود بلکه روی تکنولوژی بود که آمریکایی‌ها به وسیله‌ی آن این ضبط برنامه را انجام داده بودند. پیام او بسیار وحشتناک بود؛ طوری که گویی سعی می‌کردیم به وسیله‌ی یک گزارشگر خبری جذاب که به جای محتوای خبر درباره‌ی سخنرانی ضبط آن صحبت می‌کند، خود را از لحاظ احساسی از اصل آن دور کنیم. اخیراً من به مطب پزشکی رفتم و از او که یکی از اعضای بزرگ‌ترین نسل^۲ بود پرسیدم که حال و هوایش چگونه است؟ او گفت: «خوب... شما چطور؟»

من گفتم:

1- Osama bin Laden

2- Greatest generation (نسل مبارز جنگ جهانی دوم)

- «خوبم، اما حس می‌کنم این روزها همه از درون به هم ریخته‌اند؛ فقط درمورد آن حرف نمی‌زنیم. فکر می‌کنم وضعیت امروز جهان ما را بیش از ظرفیت‌مان به حاشیه برده است».

آهی کشید و گفت:

- «حق با توست، همه‌چیز روز به روز از قبل بدتر می‌شود، اما همیشه حل می‌نیم که بالاخره خوب می‌شود. اما الآن من لزوماً این‌گونه فکر نمی‌کنم...»

صدایش ضعیف‌تر و ناراحتی در چهره‌اش آشکار شد. با اینکه از وضعیت جهان ناراحت بود، اما از مطرح‌شدن آن خوشحال به نظر نمی‌رسید. این حقیقت که ما به زندگی خود طوری ادامه می‌دهیم که گویی بقای جهان در ماطر نیست. به روی خود نیاوردن، نشان کنترل نیست بلکه علامت این است که مانع نمی‌تواند یا نمی‌خواهد درباره‌ی دردهای عمیق گفتگو و حرفی داشته باشد.

ما در بحبوحه‌ی اتفاقات جهان و در جریان تاج‌دچار چالش می‌شویم تا هوشیاری بالغ‌تری را در خود پرورش دهیم. رادگی بخشی از یک افسانه‌ی غمناک نیست که در پایان آن همگی بلند شویم و ابراز احساسات کنیم. همه‌ی ما بازیگران یک نمایش در حال رشد هستیم و تا زمانی که لایه‌های عمیق‌تر را شناسیم، عملکرد خارق‌العاده‌ای نخواهیم داشت. نحوه‌ی ایفای نقش‌مان روی پایان بازی تأثیرگذار خواهد بود. اینکه چه کسی می‌شویم، چگونه رشد و تغییر می‌کنیم و با چالش‌های

زندگی خود روبرو می‌شویم اتفاقاً و دقیقاً مرتبط است با اینکه در چند سال آینده جهان چه تغییراتی خواهد کرد. چرا که جهان انعکاسی از روح‌های فردی ماست که در یک پرده‌ی جهانی جمع شده است؛ با هر فکری که در سر می‌پرورانیم می‌توانیم به آن آسیب‌زده یا آن را شفا بخشیم به همان میزان که من از مواجهه با مسائل عمیق‌تر که مرا عقب نگه‌داشته‌اند، امتناع می‌کنم، به همان میزان جهان عقب خواهد ماند. به همان میزان که کلبه معجزه در تغییر زندگی‌ام را به دست می‌آورم، به همان میزان به تنهایی بران کمک می‌کنم. این چیزی است که موضوع این کتاب است: ایجاد تغییری که جهان را تغییر خواهد داد.

به نظر می‌رسد که ما در نگاه کردن صادقانه به زندگی و جهان خویش مقاومت زیادی می‌کنیم. من فکری ندارم که ما از چیزی بیش از درد امتناع می‌کنیم. ما از یک حس ناامیدی امتناع می‌کنیم که «فکر می‌کنیم» هنگام روبرو شدن با شدت نیروهای بازدارنده در آن می‌شویم. در حقیقت زمانی است که ما با چشم‌هایمان مستقیماً با تاریکی روبرو می‌شویم، این کیمیای تغییر شخصی است. در میانه‌ی عین‌ترین و تاریک‌ترین شب، وقتی حس می‌کنیم زندگی ما را با خاک یکسان کرده است، سایه‌ی ضعیف بال‌هایمان شروع به پدیدار شدن می‌کند. تنها وقتی که با محدودیت آنچه می‌توانیم انجام دهیم روبرو می‌شویم، نامحدود بودن آنچه که «خداوند» می‌تواند انجام دهد بر ما آشکار می‌شود. عمق تاریکی‌ای که اکنون رویاروی جهان ماست، جادوی خویشتن راستین ما

را آشکار خواهد کرد. ما روح هستیم، چیزی بیش از جهان مادی. وقتی این حقیقت را به یاد بیاوریم، خود جهان نیز به این یادآوری تعظیم خواهد کرد.

بازگشت به عشق

در سال ۱۹۸۷ یکی از دانشجویان یک برنامه‌ی خودآموز روانشناسی معنوی به نام «دوره‌ای در معجزات» بودم؛ در سال ۱۹۹۲ کتابی در رابطه با بازآموزده‌ی اصول آن برنامه نوشتم به نام «بازگشت به عشق». این دوره که هیچ ادعایی در انحصاری بودن دیدگاه معنوی خود ندارد، یک برنامه‌ی تربیت معنوی است. به مخاطبینش یاد می‌دهد چگونه پرده از سیستم فکری مبتنی بر سراسر را برداشته و آن را با یک سیستم فکری مبتنی بر عشق جایگزین کنند. هدف آن رسیدن به صلح درونی از طریق تمرین بخشایش است. در سراسر این کتاب به آن اشاره خواهم کرد و بسیاری از آموزه‌های آن را در آنچه که من ترسیم منعکس خواهم کرد.

اگرچه در کتاب «دوره‌ای در معجزات» اصطلاحات مسیحیت استفاده شده، اما یک دستورالعمل مسیحی نیست. اصطلاحات آن در یک بافت روان‌شناسانه استفاده می‌شود که برای همه‌ی دانشجویان اصول معنوی دارای یک معنی کلی است، فارغ از اینکه آن‌ها گرایش مسیحی داشته باشند یا خیر.

اصول معنوی تغییر نمی‌کنند، اما ما تغییر می‌کنیم. پس از رشد و بالغ شدن طی چند سال، به اطلاعات عمیق‌تری دست خواهیم یافت که قبلاً تنها یک درک انتزاعی از آن‌ها داشتیم.

بیست سال پیش من هدایت و راهنمایی این «دوره» را کلیدی برای تغییر زندگی شخصی‌ام می‌دیدم. امروز، آن را به‌عنوان کلیدی برای تغییر جهان می‌بینم. مهم‌تر از همه اینکه می‌دانم که این دو چه ارتباط عمیقی با هم دارند.

به همین دلیل این کتاب را نوشتم. این کتاب، در سطحی عمیق‌تر، دریافت‌های من در مورد به‌سوی است که در «دوره‌ای در معجزات» آموزش داده می‌شود.

اکنون که پس از سال‌ها به کتاب «ناآشنا به عشق» می‌نگرم، یاد داستانی می‌افتم که به‌عنوان مثالی برای بیان این نکته نوشتم که چقدر فراموش کردن کسی می‌تواند سخت باشد. داستانی نوشته بودم درباره‌ی مردی که در مسابقات المپیک لس‌آنجلس با او قرار داشتم و او به‌گز نیامد و اینکه چقدر عصبانی و آزرده‌خاطر شده بودم. اکنون شک دارم که منتظر کسی بودن و نیامدن او سر قرار بتواند مثالی باشد برای قساوت قلب و ظالم بودن. به قول «باب سگر»^۱ «ای کاش چیزهایی که قبلاً نمی‌دانستم را الآن هم نمی‌فهمیدم». وقتی که هیچ کس واقعاً آسیب عمیقی به شما نرسانده باشد، بخشیدن و حرف زدن از آن بسیار آسان است.

چندی پیش برای همه‌ی ما زندگی ساده‌تر بود. امروز جهان پر از غصه و خطر به نظر می‌رسد؛ دیگر ارائه کردن اصول متافیزیکی و انتظار اینکه تا صبح همه‌چیز درست می‌شود، آنقدرها آسان نیست. زمان‌هایی وجود دارد که همه‌ی فرضیه‌های معنوی ما به چالش کشیده می‌شود، مانند قدرت تاریکی که به نظر می‌رسد با شمات و تمسخر به ما می‌گوید «ترب، عشقی که به آن ایمان داشتی اکنون کجاست؟!». پاسخ این است که عشق درون ماست و منتظر است تا عنان از آن برداشته شود. تاریکی دعوتی است سوی نور و روح ما را به سوی بالا فرا می‌خواند. هر مشکلی دلالت بر یک سؤال دارد:

- آیا برای به ثمر رسیدن آنچه که به آن ایمان داری، آماده‌ای؟
 - آیا می‌توانی به اندازه‌ی کافی در خود به‌روشنی، قدرت، بخشش، آرامش، عشق، صبوری و ایستادگی برخه‌ی این دوره دست بیابی؟
- معنی معنوی هر موقعیتی همین است. نه اتفاقاتی که می‌افتد، بلکه نحوه‌ی برخورد ما با آنچه که اتفاق می‌افتد. و این که تصمیم می‌گیریم به خاطر اتفاقی که افتاده چه کسی بشویم، مهم است. تنها شکست واقعی این است، که در جریان آنچه که قرار می‌گیریم، رسد نگیریم.