



۱۱	دیباچه
۱۹	بخش اول: همزمانی چیست؟
۲۱	فصل یک: همزمانی یا صرفاً شانس؟
۲۸	فصل دو: دست راهنما
۳۶	فصل سه: مغز در مقابل قلب / فکر در مقابل احساس
۴۷	فصل چهار: نمونه‌های کاربردی از جریان ...
۵۸	فصل پنج: آنچه را نیاز دارید آرزو کنید
۶۵	فصل شش: همزمانی در ادبیات
۷۰	فصل هفت: با شجاعت عمل کنید
۸۶	فصل هشت: انجام کار
۱۰۸	فصل نه: اسطوره و ادبیات
۱۳۵	بخش دوم: موانع همزمانی
۱۳۷	فصل ده: تله‌های ذهنی و شکل دادن به واقعیت هستی

۱۵۹	فصل یازده: ستیز با جریان و سرنوشت در قلمرو ادبیات
۱۷۷	فصل دوازده: عدم پذیرش جریان، نقش قلب
۱۹۲	فصل سیزده: قرار گرفتن در جریان انرژی کیهانی
۲۰۷	فصل چهارده: انتظار کمک در طول راه
۲۱۴	فصل پانزده: افکاری که ما را از جریان انرژی کیهانی ...
۲۴۲	فصل شانزده: دوستان
۲۵۳	فصل هفده: سایر موانع همزمانی
۲۶۲	فصل هجده: باز هم موانع بیشتر
۲۶۷	فصل نوزده: هشت مانع همزمانی
۲۷۷	فصل بیست: ضرورت تجربه
۲۸۵	فصل بیست و یک: احضار ارواح به منزله‌ی ...
۲۹۶	فصل بیست و دو: ماهیت سفری که پیش روداریم
۳۰۰	سخن آخر

«اتفاق جالبی افتاد...»

دو روز پس از اتمام آنچه پیش‌نویس نهایی کتاب می‌پنداشتیم، اثر مشترکی از سه معلم معنوی مشهور، دیپاک چوپرا، دبی فورد و ماریان ویلیامسون تحت عنوان تأثیر سایه منتشر شد. این موضوع موجب شگفتی من شد؛ بویژه از این بابت که تصمیم گرفته بودم کتاب جدیدم را تحت عنوان «همزمانی، سایه و شما» نام‌گذاری کنم. چندین سال بود که با مفهوم سایه در کشمکش بودم و اغلب مطالبی که در این خصوص مطالعه کرده بودم برایم قانع‌کننده نبود، آنگاه به یکباره متوجه شدم که سه نویسنده برجسته، کتابی درست با همان موضوع را به رشته تحریر درآورده‌اند. تعجبی نداشت که سرعت آن را بخرم و همان روز بخوانم.

■ دیپاچه

مطالبی که عنوان می‌کردند بسیار جالب بود و خواندن کتاب آنها را به همه توصیه کردم؛ با این حال، گرچه همه ما در جایگاه نویسندگان به موضوعات مشابه بسیاری پرداخته‌ایم، اما آن کتاب با محتوای صفحات کتابی که پیش رو دارید، بسیار متفاوت است. من احساس می‌کنم آنها نکاتی اساسی را از قلم انداخته‌اند. اما روی نکته اصلی با هم توافق داریم: سایه‌ای که بخشی از هر یک از ما را در تاریکی فرو برده و از همین رو می‌تواند بسیاری از بهترین انگیزه‌هایمان را نابود سازد - این موضوع مهمی است و درک آن، راهی را پیش روی ما قرار می‌دهد که می‌توانیم بواسطه آن از خنثی‌سازی و تخریب عملکردهای خود جلوگیری کنیم.

هنگامی که کتاب اسرار سایه را بستیم، چیزی به ذهنم

خطور کرد. این جلوهای عینی از ماهیت همزمانی بود، زیرا بنا به ذات همزمانی، ما این انتخاب را داریم که چگونه به آن پاسخ دهیم. دو رویداد مرتبط به طور همزمان اتفاق افتاده بودند و بدین ترتیب انتخابی را پیش روی من قرار داده بودند. گزینه‌ی نخست من، احساس یأس و ناامیدی بود، زیرا می‌پنداشتم عنوانی که متعلق به «من» بود توسط دیگری غصب شده است. واکنش احمقانه‌ای که بیشتر بر مبنای منیت بود، زیرا این عنوان متعلق به «من» نبود، همان طور که آسمان متعلق به من نیست؛ اما «من» همواره به دنبال فرصتی است که احساس حقارت کند.

اما گزینه دیگری نیز پیش رو داشتم که آن را انتخاب کردم. با خود فکر کردم این رویداد، به راستی یک موهبت است. هرگاه چند کتاب درباره ایده‌ای نگاشته می‌شود، عده‌ی بیشتری با این مفهوم آشنا می‌شوند که مفهوم سایه، سزاوار کُندوکاوی جدی است. موضوعی که می‌توانست برای تمام خوانندگان مفید باشد، بویژه کسانی که در زندگی روزمره‌ی خود همواره در تلاشی ناموفق به دست و پنجه نرم کردن با انگیزه‌ها و امیال بخش تاریک‌تر وجودشان می‌پردازند.

لذا نکته در اینجا است: چنانچه همزمانی را یک فرصت یا شانس تلقی کنیم، ممکن است بسته به چارچوب فکری ما در آن هنگام، پدیده‌ای خوب یا بد باشد. اما اگر رخدادی از این دست را به منزله‌ی بخشی از الگویی عظیم‌تر قلمداد کنیم (در این مورد خاص، الگویی که اجازه می‌دهد عده‌ی بیشتری از افراد به بحث پیرامون موضوعی مهم بپیوندند) آنگاه در می‌یابیم که موضوع بر سر کتاب «من» یا کتاب «شما» یا این که چه کسی کدام مطلب را ابتدا نوشته است، نیست. موضوع این است که جهان نیاز دارد به کدام پدیده دقیق‌تر بنگرد. البته، «من» مایل نیست بخشی از این الگو باشد. «من» می‌خواهد کانون توجه باشد. بنابراین، به هر چیزی که به اهمیت او نمی‌افزاید، توجهی ندارد.

به همین دلیل بود که منیتم مرا به خشم دعوت می کرد. هنگامی که رخدادهای همزمانی روی می دهند، در حقیقت پرسش هایی به نسبت دشوار را مطرح می سازند. زیرا اگر بپذیریم که همزمانی وجود دارد، آنگاه باید قبول کنیم که هدفی برای زندگی وجود دارد، الوهیتی هست که سرنوشت تک تک ما را رقم می زند و شاید هدف از بودن ما روی کره ی زمین، چیزی والاتر از خرید بعدی ما باشد. «من» به این نحو اندیشیدن اهمیتی نمی دهد، زیرا بدین ترتیب خواسته های پُر تب و تابش در جایگاه دوم قرار می گیرد. «من» می خواهد که همواره خواسته های خود را مطرح کند تا به احساس مهم بودن دست یابد، او نمی خواهد جایگاه غرورآمیزش را به الگویی ولو الهی واگذار نماید. لذا تلاش می کند ما را متقاعد سازد که چنین چیزی وجود ندارد.

و پدیده همزمانی به همین شکل عمل می کند یعنی ما را می آزماید. اتفاقی رخ می دهد، با اتفاقی دیگر مصادف می شود و در آن لحظه ما یک گزینه پیش رو داریم: می توانیم از کنار هر دو رخداد بی تفاوت بگذریم یا پدید آمدن الگویی را در این رابطه ببینیم و آنگاه باید به مفید بودن آن الگو اعتماد کنیم. اگر بتوانیم به اعتماد خود پایبند بمانیم، آنگاه رخدادها به رخدادهای دیگر منجر خواهند شد و ما وارد جریانی می شویم که برای شکاکان به راحتی قابل درک نیست. در صفحات بعد، به اکتشاف این فرآیند خواهیم پرداخت و خواهیم دید که بخشی از آن، در عمیق ترین سطح، نیازمند این است که در صدد درک سایه برآییم. بدون درک سایه، قادر نخواهیم بود به جریان کامل همزمانی راه یابیم - همان سلسله رخدادهای همزمان و به ظاهر معجزه آسایی که طی آنها دری به روی زندگی مان گشوده می شود. سایه، به کمک «من» تلاش می کند این رویداد را متوقف سازد، زیرا اگر من در راستای چیزی عظیم تر از خود تلاش کنم، آنگاه نخواهم

توانست برای خود نیز تلاش کنم. از آنجا که «من» هیچ چیز را مهم‌تر از خود نمی‌پندارد، این برایش یک بحران محسوب می‌شود. «من» در پاسخ به چنین فرآیندی می‌گوید «این منصفانه نیست!» «من»، احساس عصبانیت نهفته در سایه را فرا می‌خواند و سایه نیز به نوبه خویش پاسخی خشمگین به ما داده و هر نوع دردسری را برای ما ایجاد می‌کند. این خشم و عصبانیت چنان زندگی ما را آشفته می‌سازد که اگر با سایه‌ی خود مواجه نشویم و تعامل با آن را یاد نگیریم، متوجه خواهیم شد که قادر به درک پدیده‌ی همزمانی نیستیم. سایه، چشم و گوش ما را به روی آن می‌بندد. اما اگر سایه را به رسمیت بشماریم و از نحوه عملکردش آگاه گردیم، خواهیم دید که رخدادهای همزمان یکی پس از دیگری در زندگی‌مان پدیدار می‌گردند.

من سعی کرده‌ام با تکیه بر چند منبع اطلاعاتی مهم، نحوه کارکرد آن را به شما نشان دهم. نخست، تجاربی مبتنی بر مشاهدات کسانی که بیش از ۳۰ سال به آنها آموزش و مشاوره داده‌ام و همچنین تجارب شخصی خودم از پدیده‌ی همزمانی. منبع دوم که پشتوانه‌ی منبع نخست است، برگرفته از ۳۰۰۰ سال اسطوره، افسانه و ادبیات است که اغلب آنها فرآیندهایی روانی را شرح می‌دهند که مراجعان و شاگردانم در تجارب خود با آنها روبرو می‌شوند.

افرادی که به مفهومی از اصالت فردی گرایش یافته و در زندگی خود پدیده‌ی همزمانی را تجربه می‌کنند، در واقع به اشکال گوناگون در قالب داستان‌ها و افسانه‌های بی‌نظیر فرهنگ‌مان زندگی می‌کنند. تمام این آثار ادبی مدت‌های مدید موضوعات مشابه همزمانی و سرنوشت را مورد توجه قرار داده و از همین رو، شواهد قابل قبولی دال بر موجودیت همزمانی به شمار می‌روند. در هر مورد، شخصیت‌های اصلی مجبور بودند با «من» و سایه بجنگند تا با همزمانی که گاه تقدیر یا سرنوشت خطاب می‌شود، یکپارچه گردند. ادبیات و اسطوره با دلایلی قانع‌کننده،

ثابت می‌کنند که این مفهوم نقشی محوری در روان مشترک بشر دارد که یونگ آن را «ناخودآگاه جمعی» نام نهاده است.

با بررسی هر دو مجموعه از شواهد شخصی و ادبی، خواهیم دید زندگی‌ای که به تمامی با پدیده‌ی همزمانی عجین باشد، بستگی به چند عامل دارد. قبل از هر چیز لازم است توجه داشته باشیم که ابعادی از زندگی ما اسرارآمیزند و به نظر می‌رسد نوعی الگوی همزمانی وجود دارد و ما باید فرصت کنجکاو در این حوزه را به خود بدهیم. آنگاه باید به خود اجازه دهیم که به درون خویشتن هبوط کنیم تا شناخت بهتری از کیستی‌مان بدست آوریم. برخی افراد هرگز این سفر را طی نمی‌کنند و این در نهایت به ضررشان تمام می‌شود. دیدگاه مبتنی بر هبوط به درون و ملاقات با خویشتن سایه، از ویژگی‌هایی است که بارها در ادبیات و اسطوره تکرار شده و یکی از جذاب‌ترین ابعاد آن است. مسیری که در شکل کلی خود رهروان بسیار دارد، با این استثناء که مسیر هر کسی مختص خودش است. راه هیچ کس درست مثل دیگری نیست. شاید به همین دلیل باشد که در این خصوص داستان‌های بسیار شنیده‌ایم. سفر به جهان خاکی در اسطوره‌هایی همچون اودیسه، اورفئوس، پرسفون، بودا، مسیح، دانته، سرگوین، شاه لیر، هملت و بسیاری دیگر از جمله داستان معاصر، هری پاتر دیده می‌شود. احتمالاً نیاکان ما به خوبی به این عنصر اصلی اشراف داشتند، درست همان‌طور که ما هنگام کنکاش احساسات درونی خود، با حسی آشنا از «شب‌های تاریک روح» سخن می‌گوییم.

در صورتی که سفر به درون را بپذیریم، ناگزیر از پاسخ به پرسش‌هایی پیرامون باورها و ارزش‌های شخصی‌مان خواهیم بود و این امر به گونه‌ای اجتناب‌ناپذیر ما را وادار می‌سازد تا نگاهی تازه به جهان معنوی خود داشته باشیم و ضعف‌های خویش را بپذیریم و هرگاه با سایه‌ی خود ملاقات کنیم، درمی‌یابیم که اگر از آن نگریزیم، این

قابلیت را دارد تا تبدیل به سرچشمه‌ای از قدرت حقیقی گردد و شفقت نهفته در اعماق وجودمان را متجلی سازد. آنگاه که از این رویارویی درس بگیریم، برماست که از نو ظهور کنیم و با چنین خردی به حیات خود ادامه دهیم و به آن اعتماد کنیم. آن هم به نوبه‌ی خود دیدگان ما را به روی این آگاهی خواهد گشود که پدیده‌ی همزمانی به واقع در زندگی ما چه عملکردی دارد و چگونه می‌توانیم همگام با آن حرکت کنیم.

اگر این مفاهیم تا حدی انتزاعی به نظر می‌رسند، جای نگرانی نیست. این سفری است که هومر، دانتی، شکسپیر و سایرین آن را به نحوی توصیف کرده‌اند که بتوانیم به راحتی درک نماییم، حتی اگر از زمان دبیرستان تاکنون آثاری از این نویسندگان را مطالعه نکرده باشیم. هیچ زبان فنی بخصوصی وجود ندارد که ماهیت تحول روانی و احساس حاصل از آن را وصف نماید. اینها فرآیندهایی هستند که تنها می‌توان از طریق استعاره آموخت، فرآیندهایی که در قالب داستان‌هایی که اسطوره و ادبیات می‌نامیم، بازگو می‌شوند.

در یک یادداشت شخصی، نخست به این اشاره می‌کنم که به بسیاری از مطالب دست اول پیرامون پدیده همزمانی اشراف دارم. هم اکنون مثالی ارائه دادم و باید بگویم تا وقتی این کتاب را ننوشتم آرام و قرار نداشتم. در حقیقت، تمام کتاب‌های من از همین الگو پیروی کردند، مطالبی که به ذهنم هجوم می‌آوردند و از من می‌خواستند آنها را روی کاغذ بیاورم. رویدادها چنان ذهنم را انباشته می‌کردند که مجبور می‌شدم به آنها پاسخ دهم. احساس می‌کردم هر روز بخش دیگری از اطلاعات به دستم می‌رسد و مرا در مسیری که در پیش گرفته بودم، یاری می‌کند.

من به هیچ‌وجه ادعا نمی‌کنم که شیوه یادگیری برتر یا اسرارآمیزی دارم. اما می‌دانم چگونه به اعماق خویشتن هبوط کنم، زیرا این کار

را انجام داده‌ام و به دیگران نیز در این راه یاری رسانده‌ام. موهبتی که این تجربه برای تک‌تک ما به همراه دارد این است که به ما اجازه می‌دهد به شکل کمال‌یافته‌تری بر مبنای بُعد اسطوره‌ای حیات به زندگی خود ادامه دهیم.

و به این ترتیب، همچنان که این صفحات را به رشته تحریر در می‌آوردم، به رویدادهای همزمانی که یکی پس از دیگری سر راهم پدیدار می‌شدند، اعتماد می‌کردم، رویدادهایی که به من اجازه می‌دادند تا دور دست‌ها را ببینم و کاری را که باید انجام دهم و آنچه را که باید بگویم. این شیوه‌ی عملکرد همزمانی است. پدیده‌ای که از ما برای انجام امور ضروری استفاده می‌کند و از آنجا که ما موجوداتی بشری هستیم همیشه قادر نیستیم دست‌آورد نهایی آنها را ببینیم. شاید این فکر به ذهنتان خطور کند که من فردی چنان محدود و غیرقابل اطمینانم که قابلیت نوشتن برای دیگران را ندارم. پس، بگذارید آن را به این نحو شرح دهم: لازم نیست یک تابلوی راهنما از طلا ساخته شده باشد - تنها کافیست راه درست را نشان دهد.



بختن اول

همزمانی چیست؟



◀ فصل یک ▶

[همزمانی یا صرفاً شانس]

سه کاری که باید انجام دهیم

اغلب ما به این لحظات توجه کرده‌ایم - لحظاتی که همه چیز درست همان طور که باید اتفاق می‌افتد. در چنین لحظاتی، کسی که باید، درست در لحظه‌ای که باید، برمی‌خیزد تا چیزی را نجات دهد - همان لحظاتی که احساس می‌کنیم ستاره‌ها به نحوی معجزه‌آسا دست به دست هم داده‌اند تا شما را به سمت جایی که باید باشید، حرکت دهند. می‌توانید آن را شانس، کارما، تصادف، دست راهنما، جهان هستی یا خدا بنامید. می‌توانید از فرشته‌ی نگهبان، روح نیاکان خود یا قدیسی که حامی شماست سپاسگزار باشید یا آن را فقط یک معجزه بنامید.

گاهی این رخداد را موهبت «دوستان» می‌نامیم. به عزیزترین دوست خود در طول ده‌ها سال می‌نگریم و می‌دانیم که بدون کمک وی نمی‌توانستیم در مسیری که طی کردیم گام برداریم. او درست همان کسی بود که نیاز داشتیم. دوستی که می‌تواند هدیه‌ای معجزه‌آسا نیز باشد.

اگر بخواهیم این رخداد را توصیف کنیم، می‌توانیم از واژه‌های بسیاری کمک بگیریم. اما چگونه آن را درک می‌کنیم؟ و چنانچه درک می‌کنیم، در این خصوص چه اقدامی صورت می‌دهیم؟

روز پس از ازدوایم، من و همسرم با هواپیما به انگلستان سفر کردیم و برای نخستین بار پس از صدها سفر هوایی که تا آن زمان داشتیم، به طور رایگان در بخش درجه یک قرار گرفتیم. روی صندلی‌های چرم مجلل خود لم داده بودیم، آمیوه می‌نوشتیدیم و احساس می‌کردیم لطف خداوند شامل حال ما شده است. شاید هم فقط یک شانس بود؟ یا تلنگری از سوی کائنات؟

آنگاه ماجرای یکی از دوستانم به نام باب ام، که مالک یک کتابفروشی مستقل بود، پیش آمد. سه ماه بود که اجاره‌اش عقب افتاده بود و چیزی نمانده بود مغازه‌اش برای همیشه بسته شود. آن شب، تصمیم گرفت بلیط بخت‌آزمایی بخرد و اگر برنده نشد، خودش را با اسلحه هلاک کند. از آنجا که او به عنوان یک مأمور امنیتی نیز کار می‌کرد، همیشه اسلحه‌ای به همراه داشت. آن شب، چهار شماره بلیط او اعلام شد - و مبلغی که برنده شد به قدری بود که بتواند اجاره عقب افتاده‌اش را بپردازد. او احساس رضایت، شادمانی و آسودگی می‌کرد و از طرفی گیج شده بود. زیرا به این می‌اندیشید که این رخداد قصد داشت درباره ماهیت جهانی که در آن زندگی می‌کرد، چه پیامی به او بدهد و آیا ممکن بود این پیام مفهومی جز همزمانی، داشته باشد؟ یا همانطور که به من گفت، آیا باید زمان بیشتری را به امور مذهبی اختصاص می‌داد؟

وضعیت او پرسش‌های مهمی را مطرح می‌سازد. آیا کلید حل تمام مشکلات ما در دست سرنوشت است؟ خوب، می‌دانیم که همیشه چنین نیست. پس چرا سرنوشت برخی از مشکلات را حل می‌کند و برخی دیگر را نه؟ پاسخ به این پرسش‌ها شاید به این معناست که

ما باید از زوایای تازه‌ای به تجارب خود بیندیشیم و گاه بارها مجبور خواهیم شد با انگاره‌ای مواجه شویم، پیش از آنکه به ما اجازه بدهد مفهومش را درک نماییم.

کرت ونگات، رمان‌نویسی که پیامدهای عجیب زندگی را با ظرافت به رشته تحریر درمی‌آورد، این مطلب را به شکلی زیبا توصیف می‌کند: او در رمان خود تحت عنوان ریش‌آبی^۱ شخصیتی غیرعادی و مضحک را وصف می‌کند که به رخداد‌های همزمان و عجیب در زندگی خود واکنش نشان می‌دهد، بدین معنا که منکر هر گونه صحت و درستی در آنها می‌شود.

اگر کسی چنین رخداد‌های همزمان را خیلی جدی بگیرد، دیوانه می‌شود. فرد باید به این پندار دست یابد که رویداد‌های گوناگونی در جهان رخ داده‌اند که او به درستی درک نکرده است.

همیشه این گزینه را داریم که وانمود کنیم، به هر حال اتفافی نمی‌افتد. می‌توانم نمونه‌ای عجیب در قالب داستانی کوتاه را که در بیست سالگی نگاشته‌ام، به این مطلب اضافه کنم، داستانی تجسمی که آینده را وصف می‌کرد. سالها بعد آن را در میان کاغذهایم یافتم و در کمال تعجب متوجه شدم که رویداد‌های توصیف شده در آن داستان به طرز قابل توجهی به حقیقت پیوسته‌اند. من احتمالاً توجه چندانی به آن نداشتم، اما دریافتم که در حقیقت، برخی از نویسندگانی که سالیان متمادی با آنها کار کرده‌ام، هر از گاه به همین قسم تجربه اشاره کرده‌اند.

در این صفحات از داستان‌هایی که صرفاً از خوش‌شانسی و همزمانی حکایت می‌کنند، فراتر خواهیم رفت و فکر می‌کنم وقتی به چنین رویدادهایی به خودی خود می‌نگریم، به دشواری قادر به درک آنها هستیم، اما اغلب می‌توانیم در آنها یک الگوی اصلی را دنبال نماییم. الگویی مبتنی بر اشارات ریز و درشتی که در قالب شانس، اقبال و

.....

1: Kurt Vonnegut/ Blue Beard

سرنوشت دریافت می‌داریم و شاید لازم باشد به آنها توجه کنیم. اگر نسبت به آنچه برایمان رخ می‌دهد آگاهی داشته باشیم، چنین موهبت‌هایی را در هر کجا خواهیم دید و درمی‌یابیم این پدیده‌ی همزمانی است که به ما تلنگر می‌زند و وقتی از آن آگاه شویم، ممکن است لازم باشد به فراخوانش پاسخ دهیم.

از آنجا که ممکن است از آنچه خواهیم یافت شگفت‌زده شویم، هم‌اکنون آن را برایتان شرح خواهم داد. خواهیم دید که برای قرار گرفتن در جریان همزمانی، باید به اقدامات زیر عمل کنیم:

● اطمینان داشته باشیم که نوعی انرژی در کائنات وجود دارد، نیرویی که بر آن است تا از ما در راستای خدمت به جهان بهره بگیرد. این اطمینان باید اطمینانی عمیق باشد.

● این آمادگی را داشته باشیم که هرگاه این نیرو به یاری‌مان می‌آید، به آن توجه کنیم و اشکال گوناگون عملکرد آن را بشناسیم. اگر از روش‌های آن بی‌اطلاع باشیم، ممکن است از توجه به این که چگونه وارد زندگی‌هایمان می‌شود، باز بمانیم. اگر نسبت به آن ناآگاه باشیم، نمی‌توانیم با آنچه در قالب فرصت به سوی ما می‌آید، به درستی روبرو شویم. بسیاری از مردم در انتظار «شانس بزرگ» زندگی‌شان هستند و به نوعی، عمر خود را هدر می‌دهند. اما شانس بزرگ هرگز اتفاق نمی‌افتد زیرا ابتدا شانس‌های کوچک بسیاری بودند - همان فرصت‌هایی که دیگری با انرژی و اطمینان بسیار از آنها بهره جست.

● این انتظار را داشته باشید که انرژی همزمانی به روش‌هایی به ظاهر غیرمنطقی از شما استفاده کند. جهان هستی طرحی دارد و بر ماست که یاد بگیریم همگام با آن حرکت کنیم و سهم خود را ایفا نماییم. بدین منظور باید انتظارات و پاداش‌های مدنظر «من» را رها کنیم. البته پاداش‌هایی در کار خواهند بود، اما شاید نه مطابق با تصور ما و چه بسا بهتر از آن. لذا در دل آرزو نکنید که یک فضاورد شوید و این را هدف

مطلق خود فرض نمایید. در عوض، خواسته قلبی خویش را مشخص کنید، سپس گوش فرا دهید، توجه کنید و ببینید آیا واقعاً با پیامی که جهان برایتان می‌فرستد، همخوانی دارد یا نه. اگر کوررنگی داشته باشید، هر قدر هم در آرزوی این شغل باشید، سازمان ناسا شما را استخدام نخواهد کرد. اما دروازه‌ی دیگری به رویتان گشوده خواهد شد که تمام و کمال و بی‌عیب و نقص است - البته اگر به آن توجه کنید. دیپاک چوپرا^۱ طی مصاحبه‌ای با ژان هوستون^۲، این مطلب را به طرز شیوایی توصیف کرد. در ودانتا، او شرح می‌دهد: همزمانی از شرایط ریتام بهارا پراگیا^۳ است و سه اصل دارد:

ریتام واژه مربوط به ترتیب ریتمیک جهان است؛ بهارا، یعنی «پراز»؛ پراگیا، به معنای «ذهن» است.

بنابراین، او کسی است که ذهنش با ریتم کیهان اشباع می‌شود. وقتی عناصر و نیروهای درون شما به تمامی در فضایی که می‌توان آن را آگاهی بدون انتخاب نامید با عناصر و نیروهای کیهان یکپارچه می‌شوند، آرزویی لطیف تحقق خود را ممکن می‌سازد. رسیدن به این جایگاه (فضای همزمانی) به سادگی آرزو کردن چیزی و سپس انتظار پدید آمدنش نیست. این کار مستلزم همسو شدن با انرژی‌های کیهانی است. خواهیم دید که چگونه می‌توانیم از عهده این کار برآییم.

عواملی که سد راه ما می‌شوند

عواملی وجود دارند که ما را از پذیرش همزمانی در زندگی مان باز خواهند داشت و ما در بخش دوم این کتاب به تفصیل به شرح آنها خواهیم پرداخت. این موضوع مهمی است، زیرا اگر بدانیم اذهان ما

.....

1: Deepak Chopra

2: Jean Houston

3: Ritambharapragya

قادرند چه دام‌هایی سر راهمان بگسترانند، خیلی راحت‌تر می‌توانیم از آنها اجتناب ورزیم. در ضمن، به این ترتیب نگرش مثبت‌تری بدست می‌آوریم تا بخواهیم صرفاً راه فرار را در پیش بگیریم. وقتی بدانیم چه اشتباهاتی ممکن است از هر یک از ما سر بزند، همه، این فرصت را خواهیم داشت که شفقت خود را رشد دهیم. اشتباهات ما فرقی با خطاهای دیگران ندارند. به عنوان مثال، شاید با مشاهده‌ی عصبانیت خود، به این فکر بیفتیم که آیا عصبانیت اصلاً ضرورت دارد. معمولاً اینطور نیست.

وقتی چنین بیندیشیم، شکی نخواهد بود که با دیدن عصبانیت دیگران، به حال آنان دل می‌سوزانیم. با همین نگرش، مشاهده‌ی حرص و طمع و خواسته‌ی خودمان موجب می‌شود، نسبت به کسانی که در چنگال طمع و آرزو گرفتارند، گشاده‌دست‌تر و سخاوتمندانه‌تر عمل کنیم. وقتی شاهد این باشیم که چگونه از دیگران نفرت داریم، به ورطه‌ی عشق و ابراز محبت نسبت به کسانی که در چنگال نفرت اسیرند، باز می‌گردیم. آنها و نیز خودمان را می‌بخشیم. آنگاه می‌توانیم از بند احساسات منفی رهایی یابیم. اگر بر آن هستیم که به طور کامل به حضور پدیده همزمانی در زندگی خود خوشامد بگوییم، باید خود را از تمام خواسته‌های «من» رها سازیم.

سایه

اگر تاکنون برایتان پیش آمده که به طرز غیرمنتظره‌ای احساس عصبانیت، اندوه یا سردرگمی کنید، این به احتمال قریب به یقین غلیان احساسات برخاسته از ناخودآگاه یا سایه‌ی شماس - جزئی از وجودتان که شاید ترجیح می‌دادید به رسمیت نشناسید. اگر واقعاً بخواهیم چنان خود را رها سازیم که به هر کجا که همزمانی ما را

می‌برد، عزیمت کنیم، ناگزیر خواهیم بود به درون خویشتن هبوط کنیم و با آنچه کارل یونگ خویشتن سایه می‌نامید ملاقات نماییم. اگر به سمت ملاقات با خویشتن سایه گام برداریم، قادر نخواهیم بود از آن انرژی کسب کنیم؛ در عوض با آن خواهیم جنگید و نیروی خود را تحلیل خواهیم برد. از این زاویه به موضوع بنگرید. اگر رویای وحشتناکی ببینید، می‌توانید وانمود کنید که اتفاق نیفتاده است، اما اگر دوباره و دوباره آن را ببینید، انکار آن برایتان غیرممکن می‌شود. اگر باز هم سعی کنید آن را نادیده بگیرید، ممکن است متوجه شوید که به کلی از به خواب رفتن هراس دارید و این امر خیلی زود سلامتی و نشاط شما را تخریب خواهد کرد. در این وضعیت حتی قرص‌های خواب‌آور و الکل هم پس از مدتی تأثیرگذار نخواهند بود. شما باید با این رویا و مطلب ناخودآگاهی که به همراه دارد مواجه شوید، آن را به رسمیت بشناسید و در راستای آن تلاش کنید زیرا در غیر این صورت باز یافتن آرامش برایتان امکان‌پذیر نخواهد بود. تنها در آن هنگام می‌توانید خویشتن واقعی‌تان باشید. این سایه است که با شما سخن می‌گوید. می‌خواهد به شما بگوید که در رویاهای شما حضور دارد و وقتی وارد حالتی مخرب، انتقادی یا چارچوب ذهنی خودویرانگری می‌شوید، حضورش را احساس کنید.

البته می‌توانیم این کار را پیش از آن که به یک معضل تبدیل شود انجام دهیم و من در این کتاب رهنمودهای لازم برای ممکن ساختن این امر را ارائه خواهم داد. در صورتی که این کار برایتان ترسناک به نظر می‌رسد، نگران نباشید. همه ما در برخی از برهه‌های زندگی ناچار خواهیم بود که با سایه ملاقات کنیم و خواهیم فهمید سایه‌ی ما بیش از حد مشتاق است با ما رابطه‌ی دوستی برقرار کند، ما را از مواهبش برخوردار سازد و به ما کمک کند که در زندگی مسیر تعالی را طی کنیم. اما کماکان نیاز داریم که با آن ملاقات کنیم.



◀ فصل دو ▶

[دست راهنما]

همزمانی، سرنوشت و آینده‌ی شما

شاید عجیب به نظر برسد، اما لازم است در آغاز این فصل چند گام به عقب برداریم و به بررسی مثال‌های مشخصی از نگرش‌های حاکم بر جامعه در خصوص پدیده‌ی همزمانی بپردازیم، این نگرش‌ها می‌توانند چارچوب قدرتمندی به باورهای ما بدهند.

یکی از آنها این است: «زمانش که برسد، او از راه می‌رسد.» این سخنی قدیمی است. سخنی که بیشتر جنبه اطمینان‌بخشی دارد، زیرا دلالت بر این دارد که رهبر صالح و متفکر معنوی، بدون هیچ تلاشی از جانب ما و درست در لحظه موردنظر پدیدار می‌شود. چه دلفریب. این قسم اندیشیدن می‌تواند مشکلات زیادی برای ما پدید آورد.

این نگرش به بیان دیگر، عبارت است از باور به این که افراد مناسب، درست در همان لحظه‌ای که وجودشان لازم است از راه می‌رسند، مشروط بر این که از قبل تلاش کرده و مطمئن باشیم که جمع مناسبی از امکانات لازم را در کنار خود داریم و از آنچه احتمالاً رخ خواهد داد آگاهییم. به این معنا که ما باید در شکل‌گیری

سرنوشت خویش سهیم باشیم، نه این که فقط به پذیرش بی چون و چرای آن بسنده کنیم.

روش مؤثرتر برای اندیشیدن به این موضوع را می‌توان در یک نقل قول هندی قدیمی یافت «هرگاه دانش‌آموز آماده باشد، استاد از راه می‌رسد.» روشی بسیار متفاوت - که باز هم به سهیم بودن ما در فرآیند رشد شخصی تأکید می‌ورزد.

این فقط یک انتخاب شخصی نیست. بدیهی است که ما به افراد شایسته و آگاهی نیاز خواهیم داشت تا ما را در مسیر تغییر پیش رو راهبری کنند - ساده لوحی است اگر وانمود کنیم در سیاره‌ای که با بحران‌هایی نظیر انرژی، مشکلات جمعیت، افزایش جمعیت و گسترش تسهیلات اتمی دست و پنجه نرم می‌کند، قرار نیست ما با هیچ چالشی روبرو نشویم. اما پرسش این است، چگونه می‌توانیم در راستای آینده‌ای روشن تلاش کنیم تا اطمینان حاصل کنیم که بهترین نتیجه ممکن را بدست خواهیم آورد؟ چطور می‌توانیم جایگاه خودمان را پیدا کنیم تا بتوانیم در هماهنگی با مقصود و سرنوشت خویش گام برداریم؟

در اینجا خواهیم دید هرگاه از فضای تنگ‌نظرانه‌ی من یعنی، «وطن من»، «فرهنگ من»، «ینگه دنیای من» و «حیات خلوت من» خارج شویم، آنگاه می‌توانیم وارد فضای قلب شویم که به ما می‌گوید همه به هم متصلیم و تنها راه‌حلی که پیش رو داریم، برپایه‌ی همین آگاهی و احترام استوارند. وقتی در آن فضای قلبی قرار بگیریم، پیوندی جدید با آینده میسر می‌گردد - آینده‌ای که در خلق آن سهیم هستیم. هنگامی که به خویشتن خود اجازه دهیم که وارد این قلمرو شود، آنگاه تغییرات عظیم و معجزه‌آسا رخ خواهند داد. ما ممکن است قادر نباشیم سیل رویدادها یا نحوه‌ی گردش جهان روی محور خود را متوقف کنیم، اما می‌توانیم نحوه حضور خود در جهان را تغییر دهیم

و در آن نقطه، سرنوشت، تقدیر یا همان چیزی که نامی برایش نداریم، بنا به عادت‌های خیالی‌انگیز، به ما دست یاری خواهد داد. ما بنا به تجربه‌ی شخصی خود از این امر آگاه هستیم. هنگامی که تصمیم می‌گیریم «سعادت خود را دنبال کنیم» (اقتباس از جمله مشهور جوزف کمپبل^۱، اسطوره‌شناس، «به دنبال سعادت خویش باش»)، کاری که انجام می‌دهیم، همیشه آسان نیست و ممکن است حتی گاهی اوقات احساس کنیم به طرزی غیرممکن دشوار است، اما می‌دانیم که دست سرنوشت اغلب از راه می‌رسد و در لحظه‌ای بسیار حساس به یاریمان می‌شتابد.

کارل گوستاو یونگ^۲ که پیشگام به کارگیری واژه همزمانی به روشی است که ما در اینجا به کار می‌بریم، احساس کرد این دقیقاً همان رویدادی است که اتفاق افتاده است، گرچه برخی از طرفداران او ترجیح می‌دهند بگویند همزمانی، تنها نوعی چارچوب فکری است. از نظر آنها همزمانی، هنگامی روی می‌دهد که به اتفاقات خاصی توجه می‌کنیم، زیرا به ناگهان نسبت به آنها حساس می‌شویم.

به طور مثال، اگر چندی پیش درباره‌ی سگ‌ها صحبت کرده باشیم، به طور ناگهانی به تمام سگ‌هایی که به نظر می‌رسد در زندگی روزمره ما ظاهر می‌شوند، توجه می‌کنیم. موضوع این است که آن سگ‌ها همیشه وجود داشته‌اند، اما این ما هستیم که به یک‌باره شروع کرده‌ایم به آنها توجه نشان دهیم. مفهوم این امر از نگاه برخی افراد این است که فکر کنیم سگ‌ها به طرزی جادویی ظاهر شده‌اند. منطقی بر این قسم تحلیل حاکم است و با این حال اغلب ما خیلی خوب می‌دانیم که این تمام معادله نیست - به نظر می‌رسد پدیده‌ای عظیم‌تر در این امر دخیل باشد.

1: Joseph Campbell

۲: Carl Gostav Jung: روانپزشک متفکر سوئیسی که به خاطر فعالیت‌هایش در روانشناسی و ارائه نظریاتش تحت عنوان روان‌شناسی معروف است. یونگ را در کنار زیگموند فروید از پایه‌گذاران دانش نوین روانکاوی قلمداد می‌کنند به تعبیر فریدا فوردهام پژوهشگر آثار یونگ: «هرچه فروید ناگفته گذاشته یونگ تکمیل کرده است.»

آرتور شوپنهاور^۱، فیلسوف نیز به این موضوع می‌اندیشید و مقاله‌ی وی تحت عنوان «نظریه‌پردازی شهودی پیرامون ژرف‌اندیشی آشکار در سرنوشت فرد» نشانگر این امر است. پرسش او این است: چرا وقتی فردی در کهنسالی به زندگی گذشته خویش می‌نگرد، اغلب اوقات به الگویی پی می‌برد که گویی در آن زمان قادر به درک آن نبوده است؟ او این الگو را می‌بیند و به ما توصیه می‌کند با بکارگیری اراده‌ی ناخودآگاه خود آن را خلق نماییم. با این حال، فکر می‌کنیم پرسش بسیار عظیم‌تری در خصوص این موضوع وجود دارد که او می‌داند چگونه اثبات نماید. چرا پیش‌تر نتوانستیم به این الگو پی ببریم؟ و اگر می‌توانستیم، زندگیمان دستخوش چه تغییراتی می‌شد؟ و این که اراده‌ی ناخودآگاه چگونه عمل می‌کند.

اغلب افراد درباره این سطح عمیق‌تر - یعنی رخدادهای همزمان معجزه‌آسا، یا فرصت‌هایی که به ناگهان در مقابلشان پدیدار گشته‌اند، صحبت چندانی نمی‌کنند. شاید شرم از خودستایی یا سخن گفتن از شانس خوبشان موجب می‌شود از بیان این موضوعات خودداری کنند. با این حال، باید بگوییم که این ایده در فرهنگ محبوب ما بسیار زنده و پویاست، به حدی که تعجب‌آور و در برخی موارد دور از انتظار است. چیزی که نمی‌خواهیم وجودش را به رسمیت بشناسیم، اما همه به آن اشراف داریم.

فقط کافیست به انبوه فیلم‌های هالیوود بیندیشیم، فیلم‌هایی که از آنها بسیار لذت برده‌ایم و عمیقاً دوستشان داریم، آثاری که همه حامل یک پیام واحد هستند، عبارت از این که وقتی آنچه را واقعاً دوست داریم انجام می‌دهیم، کاری که احساسی واقعی به ما می‌دهد، آنگاه معجزات یا الهامات به یاریمان می‌شتابند. به فیلم‌هایی همچون طبیعی، سرزمین رویاها، فارست گامپ، اسلم داگ میلیونر^۲ یا سایر فیلم‌های محبوب خود بیندیشید. آنگاه به رخدادهای همزمان فکر

1: The Natural, Field of Dreams, Forrest Gump, Slum dog Millionaire

2: Arthur Schopenhauer

کنید، به پیچ و خم‌های سرنوشت و شرایط عجیبی که شخصیت‌های فیلم را به نقطه‌ای که باید باشند هدایت می‌کند تا داستان به سرانجام برسد. می‌توانید این را انکار کنید و بگویید این صرفاً ترفند از پیش طراحی شده‌ی نویسندگان است تا آنچه می‌خواهیم را به ما بدهند و ممکن است این گفته حقیقت داشته باشد. هالیوود می‌داند چگونه از طریق تماشایانش پول در بیاورد. از طرفی می‌توان گفت، تماشاچیان، یعنی میلیون‌ها و میلیون‌ها تن همچون ما، با اشتیاق این الگو را می‌پذیرند چون به درستی آن باور دارند. این الگو با واقعیت درونی‌مان که از قبل می‌شناسیم، ارتباط برقرار می‌کند - حتی اگر نخواهیم با همان هیجانی که هنگام تماشای فیلم به ما دست می‌دهد، آن را باور کنیم. واقعیت درون ما می‌گوید: هرگاه در مسیر حقیقی قلبمان گام برمی‌داریم، تقدیر و سرنوشت به ما یاری خواهند داد. ممکن است به همین دلیل باشد که باشکوه‌ترین آثار ادبی سه هزاره گذشته یا در همین حدود، بارها به این موضوع پرداخته‌اند. شاید به این دلیل باشد که در وجود خود نسبت به آن احساسی حقیقی داریم، گرچه دور از عقل به نظر برسد.

افسانه‌های مشهور در تمام دوران‌ها و اعصار نشانگر این امر هستند، حتی اگر فی نفسه جزو «آثار ادبی» به شمار نروند، در زمره داستان‌های مردمی قرار گیرند. داستان احتمالاً مجعول رابرت دی بروس^۱، پادشاه اسکاتلند که در مقابل انگلیسی‌ها جنگید، یکی از این نمونه‌هاست. او برای نسل‌های متمادی شخصیتی جذاب به شمار می‌رفت. در این داستان، رابرت دی بروس، که بار دیگر در جنگ شکست خورده بود، در غاری نشسته و سعی می‌کرد به اشتباه خویش پی ببرد. در همان حال که خسته و درمانده نشسته بود چشمش به عنکبوتی افتاد که از تار خود بیرون می‌آمد. او تار عنکبوت را خراب کرد. هرچه نباشد او یک پادشاه بود و حتی پادشاهان از جنگ گریخته،

.....

1: Robert the Bruce

تحمل عنکبوت‌ها را ندارند. بار دیگر متوجه شد که عنکبوت به همان جا بازگشته و هنوز هم سعی داشت تار ی بتند. او باز هم تار را خراب کرد و در افکار خویش فرو رفت. اندکی بعد، وقتی سرش را بالا آورد، دید که عنکبوت دوباره برگشته و در تلاش است تا تار ی درست کند. رابرت لحظه‌ای در تأمل بود و ناگهان پیام را دریافت کرد: هرگز تسلیم نشو. او با الهام گرفتن از این پیام، به کارزار بازگشت و همانطور که در تاریخ خوانده‌ایم، اسکاتلند را از سلطه‌ی بریتانیایی‌ها آزاد کرد. اگر او به آنچه جهان هستی سعی داشت بگوید توجه نمی‌کرد و آن را نمی‌شنید، این پیروزی اتفاق نمی‌افتاد. شاید درس واقعی این رخداد حاوی دو بخش است: هرگز تسلیم نشو و به پیام‌هایی که جهان هستی برایت می‌فرستد گوش فرا بده.

رابرت دی بروس، در سال ۱۳۲۹ پس از میلاد درگذشت. جالب این که، همین داستان در نقطه‌ی دورتری از جهان نیز تکرار شد، داستانی از این قرار که حاکم بزرگ ایرانی، تیمور لنگ مورچه‌ای را تماشا می‌کرد که از ساقه‌ی یک علف بالا می‌رفت. در حقیقت این هم درست مثل داستان قبلی است. تیمور لنگ در سال ۱۳۳۶ پس از میلاد به دنیا آمد، بنابراین دوران زمانی این دو بسیار به هم نزدیک است. در رابطه با این موضوع، حتی به داستانی قدیمی‌تر نیز می‌توان اشاره کرد. آلفرد بزرگ، پادشاه انگلستان که در سال ۸۹۹ پس از میلاد چشم از جهان فروبست، خود را در موقعیتی مشابه یافت. او نیز که به نظر نمی‌رسید بتواند در نبرد علیه دانمارکی‌های مهاجم پیروز شود، از میدان جنگ گریخت. او اندوهگین و محزون در کلبه‌ای نشسته بود، و به او گفته شده بود مراقب باشد کلوچه‌ها در اجاق نسوزند. از همین حالا مطمئنم که می‌توانم در اینجا تشابهی با دو داستان دیگر ببینم. خوب، آلفرد چنان غرق در افکار خویش بود که البته کلوچه‌ها سوخت و آن شب برای کسی چیزی برای خوردن باقی نماند. زن روستایی که

به او پناه داده بود، بازگشت و به خاطر از بین بردن غذایشان سر او فریاد کشید. در آن هنگام بود که آلفرد فهمید این وظیفه اوست که مطمئن شود مردم کشورش غذا برای خوردن دارند و در صلح و آرامش زندگی می‌کنند. او عقلش را جمع کرد و به این فکر افتاد که از نو نبرد را آغاز کند و در نهایت دید که متجاوزان دانمارکی تحت سلطه وی هستند. در انگلستان، شاه آلفرد هنوز هم به «آلفرد بزرگ» مشهور است، گرچه او قدرتمندترین پادشاه عصر خویش نبوده است. او چنان احترامی را در میان مردم کسب کرده است که از محدود پادشاهان آن دوره تاریک است که نامش برای هر انگلیسی‌آشناست. به واقع، مهم نیست این داستان‌ها براساس حقیقت باشند یا نه؛ موضوع مهم این است که آنها مطالبی دربردارند که به لحاظ روانشناختی و معنوی احساسی حقیقی به مخاطب می‌دهند. همه آنها به زبان ساده می‌خواهند بگویند، برای کسانی که در راه آزادی گام برمی‌دارند (خواه رهایی از ظلم و ستم باشد، یا تلاش برای تبدیل شدن به کسی که باید و یا رهایی یافتن از بندهایی دیگر)، حتی بدترین شکست‌ها می‌توانند منبع الهام باشند. تنها کاری که باید انجام دهیم این است که همواره از آنها استقبال کنیم و از همه مهم‌تر این که نباید تسلیم یأس و ناامیدی، دلسوزی برای خود یا بی‌ارادگی شویم. آنچه از ما انتظار می‌رود، این است که در خلق آینده خویش سهیم باشیم. تمام این سه داستان در بطن خود، تشابهات دوری از داستان مسیح دارند. مصلوب شدن مسیح، همان هنگام که می‌رفت تا شکستی را رقم بزند، به بزرگترین پیروزی بدل گشت. در کلیساهای اقصی نقاط جهان، صلیب‌ها و تندیس‌های مسیح مصلوب، نمادهایی از آن تغییر و دگرگونی هستند. آنها به ما می‌گویند هنگامی که با شکستی روبرو می‌شویم، ممکن است در حقیقت، تنها در جستجوی نقطه عطفی باشیم که به پیروزی منجر می‌شود. ما به تاریک‌ترین بخش خویش