

به نام خدا

فهرست مطالب

هفت	سخن ناشر
نه	مقدمه شینودا بولن
سیزده	مقدمه
نوزده	پیشگفتار
۱	فصل ۱ تائو چیست...، رقص چیست ...
۱۵	فصل ۲ یونگ، همزمانی و خویشتن
۳۳	فصل ۳ روش آگاتا کریستی برای همزمانی
۴۹	فصل ۴ همچون یک رؤیای بیداری
۶۵	فصل ۵ ملاقات‌های مهم و واسط‌های زمان
۸۳	فصل ۶ حکمت همزمانی ئی 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 برون بازتاب یکدیگرند. اغلب شرکت‌کنندگان در سمینارهای آموزشی ما گله دارند 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 آن‌ها نادیده 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 نمادین آن‌ها همت می‌گماریم. چه بسیار اتفاقاتی که ما در زمان وقوع، آن‌ها را تلخ و ناامیدانه داشته‌ایم اما در گذر زمان به نقطه عطف زندگی ما تبدیل شده‌اند و همین طور برعکس، چه اتفاقاتی که نیک پنداشته‌ایم اما در زندگی ما خاکستر آفریده‌اند.

و این کتاب به ما یاد می‌دهد زندگی را معجزه‌ای ببینیم که هر لحظه در حال نمایان شدن است اما متأسفانه با چشم‌های روزمره بین قابل‌رؤیت 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 نمایان‌تر 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 کتاب‌هایی که خوانده‌ام ترجمه افسانه‌هایی از بسیاری کشورها و زبان‌ها بوده‌اند. اگر چه بیش از صد ترجمه به زبان‌های مختلف از کتاب‌های متعدد من موجود است اکنون با ترجمه برخی از کتاب‌هایم به زبان «هزار و یکشب» باز به دوره کودکی‌ام برگشتم. از دوران کودکی تا امروز من در رشته پزشکی و با تخصص روانپزشکی از دانشگاه علوم پزشکی کالیفرنیا سان‌فرانسیسکو فارغ‌التحصیل شدم و به‌عنوان روان‌تحلیلگر یونگی در مؤسسه سی.جی. یونگ در سان‌فرانسیسکو آموزش دیده‌ام. موضوع داستان‌هایی که من در دوران نوجوانی می‌خواندم، عمیق و کهن‌الگویی بود و به همین دلیل در طول سالیان سال، دوباره و دوباره نقل شده‌اند. نمادها و استعاره‌های موجود در افسانه‌ها و اسطوره‌ها، همگی در ما زنده هستند زیرا همه ما دارای یک ناخودآگاه جمعی مشترک هستیم که مانند یک الگوی غریزی به محرک‌ها پاسخ می‌دهد. زیست‌شناسان نظری این ناخودآگاه جمعی را میدان مورفیک نژاد بشر نامگذاری کرده‌اند که ما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و ما نیز متقابلاً روی آن تأثیر می‌گذاریم.

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 بیست‌ویکم 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 زمانی در کالج دانشجوی تاریخ بودم و هم‌چنین یک آمریکایی ژاپنی‌تبار هستم، این موضوعات به دیدگاه روان‌شناسانه من اضافه شده که خودم به آن «بینایی دوچشمی» می‌گویم. درست شبیه روش کار چشم‌های ما، هر چشم اشیاء را از زاویه‌اندک 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 اقلیت باشد می‌تواند به ویژگی‌های گروه غالب از بیرون نگاه کند. من هرگز به‌طور کامل با هیچ‌یک از فضا‌هایی که در آن‌ها بودم به‌طور کامل تطبیق پیدا نکردم و همین 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 اسطوره‌ها 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 می‌شناخته‌ام. 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 شناخت لحظات انتخاب یا لحظات حقیقت است که شخصیت ما و آنچه قرار است بشویم را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

من می‌خواهم خوانندگانم در زمینه درک روانشناسانه همدلانه، به این معنا که بتوانند خود را جای دیگران 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 زندگی ما نیز همین‌گونه است. در «هزار و یکشب»، شهرزاد محکوم به سرنوشتی بود که زنان پیش از او به آن دچار شده بودند. او توسط شهریار یا حاکم به عنوان ملکه برای 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 کنترل بسیار کمی بر محیط دارند، نیاز به شنیدن یک داستان دارند. در این جاست که خرد ویکتور فرانکل 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 بی‌حاصل باشد و در عین حال ما را برای روزی که در آن زندگی درونی و بیرونی بازتاب خواسته‌های حقیقی ما باشد آماده کند.

من می‌دانم چگونه فکر انسان‌ها بر درک آن‌ها از خودشان و دیگران تأثیر می‌گذارد که در ادامه بر روی احساسات و عملکردشان 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 بعد در نوشته‌هایم خود را نشان داده که اکنون این افراد را به آگاهی، پند یک داستان یا معنایی که می‌تواند برای آن‌ها داشته باشد رهنمون می‌شود این تمام نیت من است.

من یک پیرو مقوله‌ی همزمانی کتاب هستم. همزمانی لغتی است که کارل گوستاو یونگ برای «تصادفات معنادار» ابداع کرد؛ ارتباطات 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

مقدمه‌ای بر بیست و پنجمین سالگرد انتشار
کتاب ما همه یک معجزه‌ایم (یا تائوی^۱ روان‌شناسی)
همزمانی و شناخت خویشتن واقعی

این کتاب کوتاه و مختصر در وهله نخست از طریق پدیده اسرارآمیز کتاب همزمانی^۲، خود را به مخاطبانی که با آن آشنایی نداشتند، شناساند. همزمانی کتابی بود که کمک شایانی به تحقیقات من کرد: کتاب مفیدی که هرگاه به آن نیاز پیدا می‌کنم در دسترس قرار می‌گیرد. داستان‌های متنوعی شنیده‌ام مبنی بر اینکه چگونه کتاب ما همه یک معجزه‌ایم درست مقابل کسی که در کتابخانه تردد می‌کرده، از قفسه پایین افتاده بود. وقتی عنوان معنی‌دار کتاب یعنی تصادف را می‌خواندند به خاطر می‌آوردند که چگونه کتابی که حتی اسمش را نشنیده بودند و توسط نویسندگانی گمنام برای نخستین بار به رشته تحریر درآمده بود به دست‌شان می‌رسید. خوانندگان دیگری نیز بودند که نام کتاب را از دهان فردی دیگر شنیده بودند، یا یک روان‌درمانگر آن را توصیه کرده بود، یا به این دلیل که نام کتاب در زمره فهرست منابع مطالعاتی یک کلاس روان‌شناسی قرار داشت، آن را خوانده بودند؛ گرچه هنوز هم

۱. تائو (Tao) به معنای راه و فضیلت است. تائوئیسم یا فلسفه تائو روش فکری منسوب به لائوتسه فیلسوف چینی که مبنی بر اداره مملکت بدون وجود دولت و بدون اعمال فرم‌ها و اشکال خاص حکومت است. این اعتقاد اکنون ۲۵۰۰ ساله است و ریشه آن به کشور چین باز می‌گردد. منبع. ویکی‌پدیا

2. synchronicity

داستان‌های همزمانی کتاب را می‌شنوم. ما همه یک معجزه‌ایم به زعم بسیاری از خوانندگان شهودی، مقدمه‌ای قابل فهم برای مفاهیم یونگ بود و نیز مقدمه‌ای واضح و صریح برای مفهوم فلسفه شرقی از یگانگی بنیادین که تائو نام دارد. اما گرچه مفهوم همزمانی به معنای تصادف معنی‌دار بود که امری است درونی و نه فکری، اما آنچه بیش از همه ارزش داشت، مفهوم شخصی آن بود: تداعی خاطره تجربه‌ای همزمان و ترس و حسی از زیبایی که با آن عجین بود و اکنون نامی برایش داریم و نیز چارچوبی که بتوانیم به مفهوم آن بیندیشیم. وقتی پدیده همزمانی را بشناسیم، رویدادهایی معنی‌دار را در زندگی خود می‌بینیم که ممکن بود در غیر این صورت به آن‌ها بی‌توجه باشیم. کتاب ما همه یک معجزه‌ایم همزمانی را در عنوان خود ندارد زیرا بیست و پنج سال قبل این واژه بسیار رمزگونه و نامأنوس بود. می‌توانستم این کتاب را همزمانی و تائو بنامم. اکنون این واژه و مفهوم تقریباً شناخته شده است. همزمانی جزو فرهنگ واژگان روزمره کسانی است که تحت تأثیر افکار روان‌شناختی و معنوی عصر نوین^۱ قرار دارند و هنگام استفاده از کارت‌های ئی چینگ^۲، رانز^۳ و تاروت^۴ و سایر کارت‌های پیشگویی در ذهن تداعی می‌شود. آلبوم موسیقی استینگ به نام همزمانی، نه تنها با فروش فوق‌العاده‌ای مواجه شد بلکه این واژه را به نسلی معرفی کرد که در غیر این صورت ممکن بود هرگز آن را نشنوند یا از مفهوم آن مطلع نشوند.

1. New Age

۲. ئی چینگ (I Ching) یا کتاب تقدیرات، کتاب مقدس چینیان است و کهن‌ترین متن به جا مانده از چین باستان. در این کتاب مقدس که بیش از چهار هزار سال قدمت دارد شصت و چهار علامت همراه با تفسیر آن آورده شده است.

3. Runes

۴. «تاروت» (Tarot) مجموعه‌ای از کارت‌های بازی است که از نیمه قرن پانزدهم میلادی در قسمت‌های مختلف اروپا مانند فرانسه و ایتالیا برای ورق‌بازی گروهی مورد استفاده قرار می‌گرفته است. از اواخر قرن ۱۸ تا به امروز پیروان آن و نهان‌جویان (کاشگران دانش‌های مخفی و رازآلود)، تاروت را وسیله‌ای برای پیشگویی یا حتی گذرگاهی در سیر بعد ذهنی و روحانی قلمداد می‌کنند.

رخدادهای همزمانی به نحوی جالب به نوشتن این کتاب منجر شد. من قصد نداشتم نویسنده شوم و طی مجموعه‌ای از رخدادها تبدیل به یک نویسنده شدم. در اوایل دهه هفتاد در یکی از مجموعه سخنرانی‌هایی که توسط بنیاد کارل گوستاو یونگ در سان فرانسیسکو برگزار می‌شد، سخنرانی کردم. ماری کانتلون^۱ که به تازگی به سمت ویراستار ارشد انتشارات «هارپر اندرو»^۲ منصوب شده بود، در میان مستمعین بود؛ وقتی سخنان مرا شنید با خود فکر کرد این موضوع می‌تواند تبدیل به کتاب جالبی شود. روز بعد جلسه ناهاری با جیمز بولن داشت. تا وقتی به حضور خود در آن سخنرانی اشاره نکرده بود، متوجه ارتباط ما نشد. وقتی فهمید من همسر جیمز هستم، گفت: نمی‌دانم آیا ژان دوست دارد کتابی در این زمینه بنویسد یا نه. از این گفته ذوق زده شدم، اما این پیشنهاد را پیگیری نکردم. چند سال بعد به فکر تماس با او افتادم. نوشتن به معنای این بود که با خود تفکر درون‌گرایانه داشته باشم – آن هم در بحبوحه‌ای پر مشغله از زندگی – حرفه روان‌درمانی، شوهر، دو فرزند کوچک و یک سگ. نمی‌دانستم اصلاً ماری مرا به خاطر می‌آورد یا نه و در فکر تماس با او بودم. در همان روزهایی که این موضوع فکرم را درگیر کرده بود و مردد بودم که با او در مؤسسه انتشاراتی هارپر اندرو تماس بگیرم، به طوری غیرمنتظره پیامی تلفنی از بیمار سابقم دریافت کردم مبنی بر اینکه با او تماس بگیرم، او ایالات متحده را ترک کرده بود با این نیت که برای همیشه جایی دیگر سکنی گزیند. با شماره‌ای که داده بود تماس گرفتم و اپراتور جواب داد: «شما با مؤسسه هارپر اندرو تماس گرفته‌اید، می‌توانم کمک‌تان کنم؟»

متوجه شدم که بیمار سابقم به سان فرانسیسکو بازگشته بود و چند شغل موقت گرفته بود اما از آن موقع با من تماس نگرفته بود تا حالا که بر حسب تصادف در انتشارات هارپر اندرو کار می‌کرد. من این را به حساب همزمانی

1. Marie Cantlon

2. Harper & Row

گذاشتم، با ماری کانتلون تماس گرفتم و ادامه آن نیز در سرگذشتم مشهود است. نه تنها کتاب ما همه یک معجزه‌ایم را نوشتیم، بلکه طی بیست و پنج سال پس از انتشار آن، هشت کتاب دیگر نیز به رشته تحریر درآوردیم. من فهمیده‌ام، هرگاه کاری انجام می‌دهم یا مطلبی می‌نویسم که برای خودم معنی‌دار است، رخدادهای همزمانی اتفاق می‌افتد. اگر من و خویشتن (نام‌هایی که یونگ برای کهن‌الگوی معنا تعیین کرده و مرکز معنوی روان است) با هم یکی شود، همزمانی‌های مثبت رخ خواهد داد. وقتی این اتفاق بیفتد، مثل این است که جهان هستی یا تائو، کاری را که انجام می‌دهیم مورد حمایت قرار می‌دهد. وقتی روح‌های هم‌سرشت در راستای هدفی مشترک با هم تلاش می‌کنند، احساسی همچون پدید آمدن انرژی فزاینده به وجود می‌آید، همچون موجی عظیم که زیر سطح آب شکل می‌گیرد و می‌تواند ما و هدف‌مان را با خود تا دوردست‌ها ببرد. زمان‌بندی و ارتباطات درست در پیشبرد کارهایی که می‌کنیم به ما کمک می‌کند. برای رسیدن و سوار شدن بر آن موج، باید همچون موج‌سوارانی باشیم که خیلی دورتر از سایرین هستند و می‌توانند آمدن موج را پیش‌بینی کنند، آنگاه وقتی موج از راه می‌رسد باید آماده باشیم و هر چه سخت‌تر تلاش کنیم. اکنون که این مطالب را می‌نویسم، در دوره نخست جنبش زنان فعال هستم و همراه با دیگران در تلاشیم تا اصول و قواعد زنان را از طریق ارتباطاتی با یک مرکز معنوی به جهان معرفی کنیم. رخدادهای همزمانی تاکنون تحت‌تأثیر نوشته شدن کتاب حلقه میلیونوم^۱ در سطح یک جنبش مردمی بین‌المللی گسترش یافته است.

جوزف کمبل^۲ ما را ترغیب کرد تا افسانه شخصی خود را بیابیم و به دنبال سعادت خویش برویم، بدین معنا که همسو با هدف و ژرفای وجود خود زندگی کنیم. وقتی چنین کنیم، مسیر انتخابی ما یا مقاصد ما با خویشتن و نیز

1. *The Millionth Circle*

۲. جوزف کمبل (Joseph Campbell) فیلسوف و اسطوره‌شناس آمریکایی.

تائو همسو است. در آن هنگام احساس می‌کنیم تحت حمایت نوعی وحدت بنیادین و جزئی از آن و در عین حال، با خویشتن خود راست و حقیقی هستیم. وقایع همزمانی مثبت می‌تواند راه ما را روشن کند، همزمانی‌های منفی موجب می‌شود در خصوص مسیری که در پیش می‌گیریم تأمل و تعمق کنیم. کتاب ما همه یک معجزه/ایم، شما را دعوت می‌کند همزمانی را وارد قلب خود کنید و از آن به مثابه روشی برای درک و آگاهی از ارتباط عمیق وقایع با یکدیگر استفاده کنید.

دوستتان دارم، ژان شینودا بولن،
میل ولی، کالیفرنیا، مارس ۲۰۰۴

پیش‌گفتار

«وقتی شاگرد آماده باشد، معلم خواهد آمد». این ضرب‌المثل چینی قدیمی، نگرش بنیادی تفکر شرقی را توصیف می‌کند: ارتباط بین روان بشر و وقایع بیرونی، بین جهان درون و برون. همزمانی که کارل یونگ آن را «همزمانی معنی‌دار» می‌نامد، نحوه ظهور این ارتباط در زندگی روزمره ما را شرح می‌دهد. اندیشه شرقی، ارتباط بنیادین بین خویشتن ما و دیگران، بین خویشتن ما و جهان را حقیقت اصلی قلمداد کرده و آن را تائو نام نهاده است. برای آن دسته از افراد که قدرت وقایع، رؤیاهای و جلساتی را که در ظاهر مفاهیمی عمیق‌تر از خودشان دارند احساس کرده‌اند، این امر می‌تواند روزنه‌ای باشد به سوی جهانی عظیم‌تر و کامل‌تر از جهان استدلال منطقی و مبتنی بر حقایق محض.

از آنجا که هم‌پیوندی و تمامیت، موضوعات مورد نظر من هستند، ساختار این کتاب به صورت خطی نیست؛ بلکه سفری دورانی پیرامون این موضوع خواهد بود. یا می‌توان با استفاده از واژه دشوار یونگ، آن را نوعی «طواف» نامید. بیشتر شبیه به وقتی که اولین کاوشگر ونوس دور این سیاره گشت و مجموعه عکس‌هایی از آن تهیه کرد. فصل‌های این کتاب مانند این عکس‌ها است، به گونه‌ای که هر یک از آن‌ها جنبه‌ای از همزمانی و تائو را از چشم‌اندازی متفاوت نشان می‌دهد.

خود من به‌واسطه تجربه شخصی با تائو آشنا شدم که بعدها توضیحات آن را ارائه خواهم داد. برای کسانی که از ایده‌ها به بیشترین معانی دست پیدا می‌کنند، توضیحاتی را ارائه می‌دهم که برگرفته از تجربه‌ام است. تصور کلی

مبنی بر اینکه همزمانی معادل با تائوست و به چه دلیل ما غربی‌ها با درک این مفهوم شرقی در رابطه با حقیقت بنیادین مشکل داشته‌ایم. برخی افراد ممکن است با مرور خاطرات خود، تجربه‌ای از تائو را به یاد بیاورند که طی آن، این مفهوم را به صورت شهودی درک کرده‌اند.

شناخت من از مفاهیم همزمانی یونگ، کهن‌الگوهای ناخودآگاه جمعی و خویشتن، در کنار شغلی که در زمینه روان‌پزشکی داشتم، افزایش یافت. داشتن شناختی از نظریه یونگ به درک کامل مفهوم همزمانی کمک می‌کند؛ اما این شناخت می‌تواند از طریق نمونه‌ها و تعریف‌هایی که در فصل‌های میانی کتاب می‌خوانید نیز حاصل شود.

وقتی بدانیم همزمانی چه نقشی در زندگی هر روز ما ایفا می‌کند، به راحتی آن را احساس خواهیم کرد. می‌خواهم شما را با روش‌هایی آشنا کنم که به منظور توجه به هر رویداد همزمانی و درک مفهوم آن‌ها ابداع کرده‌ام تا از طریق آن‌ها بفهمید هر رخداد همزمان چگونه می‌تواند ما را به پدیده‌ای خاص در زندگی متصل نماید و در عین حال ارتباط آن را با سایر وقایع آشکار کند.

مفهوم همزمانی علاوه بر توضیح رخداد‌های روزمره، می‌تواند بینش جدیدی نسبت به برخی افکار و نگرش‌ها به ما بدهد. به عنوان مثال نئی چینگ، نوعی روش پیشگویی است که در آن فردی پرسشگر، آگاهانه «تفسیری» از وقایع همزمانی ارائه می‌دهد و سپس در خصوص عملکردها یا نگرش‌های متناسب با زمان و موقعیت مزبور به ما مشاوره می‌دهد. همزمانی به حوزه تحقیق در مبحث فراروان وضوح و روشنی می‌بخشد و بدین طریق وجود ارتباط بین خویشتن و دیگران یا موضوعات را با دلیل و مدرک اثبات می‌کند.

بیشترین ارزش همزمانی، عبارت است از قابلیت که در مرتبط کردن ما با معانی رویدادها دارد، اصولی که از روزنه شهود به زندگی ما راه یافته‌اند و با شناخت آن‌ها می‌توانیم «راهی به قلب» پیدا کنیم، راهی که تائو نام دارد و

زندگی ما را با جهان هستی در یک راستا قرار می‌دهد. همزمانی می‌تواند به ما اطمینان بدهد که در مسیر درست گام برمی‌داریم و هرگاه از مسیر منحرف شویم با تلنگری چشم ما را به اشتباه‌مان بگشاید.

در نهایت همزمانی در ژرف‌ترین سطح خود می‌تواند ما را به این آگاهی برساند که جزئی از وجودی بسیار عظیم‌تر از خودمان هستیم و ما را با مفهوم کمال در کهن‌الگوی خویشتن آشنا سازد، مفهومی که به شکل تمثیلی با استفاده از مفهوم قلمرو خداوند یا بازگشت به تائو در افسانه گریل شرح داده شده است.

گرچه من نویسنده این کتاب هستم، احساس می‌کنم خود من نیز در یک رخداد همزمانی مشارکت داشته‌ام. از همان ابتدا اتفاقات جالب و تأثیرگذاری رخ داد، افراد و رویدادها دست‌به‌دست هم دادند، امور را تسهیل کردند و خلق و انتشار این اثر را مورد حمایت قرار دادند. همچنین اطمینان دارم که این کتاب به دست هر کسی که به همزمانی می‌اندیشد خواهد رسید و به جایی که باید می‌رود.

ژان بولن
میل ولی، کالیفرنیا
مارس ۱۹۷۹

تائویی که بتوان به زبان آورد، تائوی ابدی نیست.
نامی که بتوان نامید، نام ابدی نیست.
آنکه بی نام است، نقطه آغاز بهشت و زمین است.
آنکه نام دارد، مادر ده هزار چیز است.
حتی کسی که آرزویی ندارد، می تواند این راز را ببیند.
حتی کسی که آرزومند است، می تواند این جلوه ها را نظاره کند.
این دو (یعنی آنکه نام دارد و آنکه بی نام است)، از منبعی یکسان نشأت
می گیرند، اما نامه ای متفاوت دارند؛ به نظر همچون تاریکی است.
تاریکی در دل تاریکی.
دروازه ورود به تمام رموز و اسرار.

لائوتسه، تائو ته چینگ

ترجمه شده توسط جیما- فو فنگ و جین انگلیش

فصل ۱

تائو چیست... رقص چیست...

چشم اندازی شخصی پیرامون درک تائوی مذهب شرقی. اینکه چگونه همزمانی تنها معادل روان‌شناختی ممکن برای تائوست. چرا ما غربی‌ها تا این حد با این مفهوم مشکل داریم -- این نحوه کارکرد اذهان ماست.

وقتی جوان بودم به کوهستان می‌رفتم، در کیسه خوابم زیر ستاره‌ها دراز می‌کشیدم، وسعت راه شیری آن بالا را تماشا می‌کردم. آنچه چشم‌هایم می‌دید، روح لمس می‌کرد. بیکرانی و زیبایی جهان هستی، حسی از احترام و ابهت را در من برمی‌انگیخت. مرا لمس می‌کرد. حضور خداوند را در کوه‌ها، درختان و آسمان پهناور احساس می‌کردم. وجودی بیکران، لایزال و زنده بر فراز من و پیرامون من بود و مرا دربر گرفته بود. ابرها را می‌دیدم که دسته‌دسته آن بالا حرکت می‌کردند. می‌توانستم شهابی را ببینم و آرزویی کنم، بدون اینکه بدانم چه هنگام این دیدن به پایان می‌رسد و خواب آغاز می‌شود. احساس آرامش‌بخشی بود. آنگاه صبح فرا می‌رسید، با طراوت و روح‌افزا و وقتی بیدار می‌شدم، آسمان آبی یا خاکستری را می‌دیدم که گاه می‌درخشید و به رنگ طلایی و نارنجی درمی‌آمد. اکنون در این آسمان روشن

و آفتابی حتی یک ستاره هم دیده نمی‌شد. اکنون زمان برخاستن و حرکت بود، زمان برپا شدن و پویایی.

اغلب اوقات همه ما این آمادگی را داریم که هر آنچه را لازم است در رابطه با افراد پیرامون خود انجام دهیم. ما روی مسائلی که با آن‌ها مواجه می‌شویم تمرکز می‌کنیم و با زمان و فضای محدودی که در اختیار داریم با مسائل ملموس زندگی خود کنار می‌آییم. نور روز به ما اجازه نمی‌دهد ستاره‌ها را ببینیم. حتی شب‌ها، چشم‌انداز آسمان به واسطه نور شهرها و آلودگی هوای ناشی از اتومبیل‌ها محدود می‌شود. ما در ساختمان‌ها و پشت دیوارها محصور شده‌ایم و طبیعت پیرامونمان را از خود جدا کرده‌ایم، ما چنان سرگرم وقایع شبانگاهی خود هستیم که نمی‌توانیم نگاهی به آسمان بیندازیم و ابهت آسمان شب را تجربه کنیم. اما چه ببینیم چه نبینیم، ستاره‌ها سر جای‌شان هستند. جهانی در حال گسترش، لایتناهی، بی‌انتها و همچنان در حال حرکت که ما جزئی از آن هستیم. برای درک شهودی این مطلب، کافی است شب‌ها قبل از اینکه بخوابیم، به آسمان نگاه کنیم، و حالتی شبیه به احساس شاگرد ذن هنگام مراقبه را تجربه کنیم – همان لحظه روشنگری ناگهانی که در آن بصیرت تائو تجربه می‌شود.

خواه زیر آسمان پر ستاره بخوابیم یا در حال نشسته به مراقبه ذن بپردازیم یا حین دعا به آرامش دست پیدا کنیم، آگاهی شهودی مبنی بر اینکه جهان ما بر مبنای الگویی طراحی شده است، یا مفهومی زیربنایی برای کل این تجربه یا یک مبدأ اولیه، که من به آن متصل هستم، همیشه احساسی از احترام را برمی‌انگیزد. چیزی که نسبت به آن آگاه می‌شویم نه اینکه به آن بیندیشیم، لذا هیچ واژه‌ای قادر به شرح این موضوع نیست، همان‌طور که کتاب تائو ته چینگ، اثر لائوتسه با این مطلب آغاز می‌شود: «تائویی که بتوان آن را وصف کرد، تائوی ازلی نیست.» با این حال برخی مثال‌ها می‌توانند به درک این مطلب کمک کنند – زیرا تقریباً همه ما اغلب در اوایل زندگی، آنچه را تائو نام دارد، تا حدی درک کرده‌ایم.

فصل ۱ - تائو چیست ... ۳

فردریک فرانک، هنرپیشه و نویسنده کتاب *ذن دیدن: دیدن/طراحی به منزله مراقبه*، مطلبی درباره لحظه نگرش شهودی این واقعیت نوشت که آن را از دیدگاه درون‌گرایانه تجربه کرده بود (همان‌طور که تجربه نظاره ستاره‌ها ادراکی برون‌گرایانه از بودن جزو چیزی بود که به نظر می‌رسید «آن بیرون» است، اما شامل من هم می‌شد).

در عصری تاریک - ده یا یازده ساله بودم - در جاده‌ای روستایی راه می‌رفتم. در سمت چپم، مزرعه کلم پیچ و سمت راستم مزرعه کلم بروکسل‌های زردرنگ بود. دانه برفی را روی گونه‌ام احساس کردم و آن دوردست‌ها در آسمان خاکستری، نزدیک شدن آهسته طوفان برف را دیدم. بی حرکت ایستادم. حالا ریزش دانه‌هایی از برف را روی پاهایم احساس می‌کردم. بعضی از آن‌ها به محض رسیدن به زمین آب می‌شدند. بقیه دست‌نخورده می‌ماندند. سپس صدای بارش برف را شنیدم، با نرم‌ترین صدای خش خش.

سرجایم می‌خکوب بودم، گوش می‌دادم... و می‌دانستم هرگز نمی‌توان چنین حالتی را وصف کرد: این که طبیعت، همان ماوراء طبیعت است، این که من چشمی هستم که می‌شنود و گوشی هستم که می‌بیند. و آنچه بیرون است، در درون من اتفاق می‌افتد، اینکه بیرون و درون جدا از هم نیستند.

گرچه واژه‌ها نمی‌توانند به‌طور کامل و شایسته ماهیت چیزی را که به‌صورت شهودی تجربه می‌کنیم توصیف کنند، زیرا چیزی مثل تائوی ازلی، یا حقیقت خداوند، حالتی از الهام را در خود دارد، در حالی که واژه‌ها فقط می‌توانند ایده را منتقل کنند. بنا به برخی دلایل قانع‌کننده، باید گفت نمی‌توان این حالت را به‌طور کامل با واژه‌ها توصیف کرد، زیرا مسیر رخ دادن یک تجربه باید از قبل آماده باشد. آگاهی فکری و پذیرش ادراکی معنوی، همراه با قدرت پذیرش یا باز بودن، زمینه احساس تجربه شهودی را که به دنبال آن می‌آید، فراهم می‌کند. همان‌طور که ضرب‌المثل شرقی می‌گوید: «وقتی شاگرد آماده باشد، استاد خواهد آمد.»

تائوی ازلی یا تائوی بزرگ، اسامی بسیاری داشت و بیانگر این ایده بود که قانون یا اصلی ازلی بر جهان حاکم است و زیربنای تغییر دائمی جهان در حرکت است. تائویست‌ها با نام‌های بسیاری به آن اشاره می‌کنند، از جمله وحدت و منبع اولیه، مادر کائنات، اصل لایتناهی و ناگفتنی زندگی، یکتا. تائو از راست به منزله نظام اخلاقی، اصل، ذات نیروهای زندگی، ایده جهان، الگو یا راه یاد کرده است. حتی برخی آن را به خدا منتسب کرده‌اند. ریچارد ویلهلم، چین‌شناس و مترجم کتاب آی چینگ، تائو را «معنا» ترجمه کرده است. از بسیاری جهات، مفهوم تائو به مفهوم یونانی کلام خداوند شبیه است. در ترجمه‌های امروزی کتب عهد جدید به زبان چینی، کلام خداوند به مفهوم تائو ترجمه شده است؛ آنگاه انجیل سنت جان می‌گوید: «ابتدا تائو بود.»

تمام تلاش‌ها برای شرح دادن تائو، شامل به کارگیری واژه‌هایی است که معنای ایده‌ها یا استعارات انتزاعی را در خود دارند. تائو تی‌چینگ می‌گوید: تائو، ظرف خالی است، ظرفی که از آن استفاده می‌شود اما هرگز پر نمی‌شود. در اعماق وجود نهان است، اما هرگز نمایان نمی‌شود. همچون آبی که به ده‌ها هزار نفر حیات می‌بخشد اما تقلاً نمی‌کند... نمی‌توان آن را دید – فراتر از شکل است، نمی‌توان آن را شنید – فراتر از صداست، نمی‌توان آن را در اختیار گرفت – ناملموس است. نمی‌توان آن را کاهش داد. تائو پنهان و بی‌نام است، تائو به تنهایی به هر چیز غنا می‌بخشد و آن را به کمال می‌رساند... همه چیز از تائو نشأت می‌گیرد... تائو منشأ هزاران چیز است... تائوی عظیم در همه جا جاری است.

تجربه تائو یا حقیقتی پیونددهنده در جهان هستی که همه چیز به آن مرتبط است، بنیان مذاهب شرقی مهم را تشکیل می‌دهد از جمله هندویسم، بودیسم، کنفوسیونیسیم، تائویسم و ذن. گرچه ممکن است هر مذهب نام متفاوتی برای این تجربه قائل شود، اما وجه اصلی تمام سبک‌های عرفان شرقی یکی است. همه آن‌ها بر این اساس است که تمام پدیده‌ها از جمله

فصل ۱ - تائو چیست ... ۵

انسان‌ها، حیوانات، گیاهان و اجسامی با اجزای اتمی در منظومه شمسی، تجلی‌هایی از ذات خالق یکتا هستند.

در بهگود گیتا^۱، معروف‌ترین منظومه مذهبی هندویسم، آموزه معنوی کریشنا^۲ بر اساس این مفهوم است که تمامی موضوعات و وقایع بی‌شمار پیرامون ما تجلی‌هایی از همان حقیقت غایی است که برهمن^۳ نامیده می‌شود. ذات درونی همه چیز؛ دارای ویژگی‌هایی همچون تائوست؛ بی‌آغاز، فراتر از ادراک، فراتر از توصیف، تا ابد متحول‌شونده، عامل وحدانیت و عنصر بنیادین خدایان و الهه‌های متعددی که پرستش می‌شوند. تجلی برهمن در روح بشر، آتمن نامیده می‌شود؛ آتمن بعدی از حقیقت کیهانی برهمن است.

۱. بهگود گیتا (Bhagavad Gita) یا بهاگاواد گیتا (سایر نام‌های فارسی: بگودگیتا، باگاوادگیتا) مهم‌ترین و اسرارآمیزترین بخش حماسه هندی موسوم به ماهابهاراتا است که از دو کلمه بهگوان به معنی خداوند و گیتا به معنی سرود و نغمه تشکیل شده و شامل ۱۸ فصل و دربرگیرنده حدود ۷۰۰ بیت است.

۲. کریشنا (Krishna) در زبان سانسکریت و آیین هندو به معنی جذاب متعال است. کریشنا ظهور ویشنو در پنج هزار سال پیش در جنگی بزرگ به نام کوروکشتر بوده است. طی این جنگ، کریشنا به دوست و مرید خود آرجونا آموزش‌های مهمی را در زمینه شناخت روح، خداوند و سه راه رسیدن به خداوند یعنی راه شناخت (جنانایوگا)، عمل (کارما یوگا)، و عشق (باکتی یوگا) را ارائه می‌دهد. این آموزش‌ها در کتاب باگاوادگیتا آمده است که کتاب مقدس اکثریت شاخه‌های آیین هندو بوده و خود بخشی است از حماسه بزرگ مهابهاراتا که به همراه رامایانا دو منظومه حماسی بزرگ هند به‌شمار می‌روند. طبق این دو منظومه و همچنین تعدادی از پوران‌های هند، کریشنا یکی از اوتاره‌ها یا ظهورات خداوند (ویشنو) روی زمین است. در بهگود گیتا کریشنا بارها خود را شخصیت‌اعلای خداوند و منشأ تمام کائنات معرفی می‌کند. آرجونا در قسمتی از این گفت‌وگو از او می‌خواهد شکل اصلی و جهانی خود را به او نشان دهد که این درخواست مورد اجابت کریشنا قرار می‌گیرد.

۳. برهمن (Brahman) واژه‌ای است که از زبان هندی به زبان فارسی آمده و به معنای پیشوا و روحانی بره‌مایی است. همچنین طبقه برهمنان برجسته‌ترین طبقه در میان گروه‌های مردم در هندوستان بوده‌اند. برهمن (brahma) یا برهما؛ «ن» آخر آن بیانگر حالت فاعلی است. برهمن از ریشه brh در زبان سانسکریت به معنی رشد و گسترش است. واژه برهمن به صورت اسم مذکر به معنی روحانی است اما اسم خنثی برهمن به معنی حقیقت مطلق یا خداوند است. برخی واژه برهما و واژه ابراهیم را از یک ریشه دانسته‌اند و همچنین ریشه مشترکی بین ادیان ابراهیمی و آیین بره‌مایی قائل شده‌اند.