

من برتر

۲۱ مهارت برای تقویت هوش معنوی

www.ketab.ir

Wigglesworth, Cinc

ویگلزورث، سیندی

من برتر: ۲۱ مهارت برای تقویت هوش معنوی / سیندی ویگلزورث، حمیدرضا بلوچ

تهران: پندار تابان، ۱۳۹۶

ISBN: 978-600-915-92-5

شابک:

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

SO21 The twenty-One Skills of Spiritual Intelligence

عنوان اصلی:

عنوان دیگر: بیست و یک مهارت برای تقویت هوش معنوی.

موضوع: هوش معنوی

شناسه افزوده: بلوچ، حمیدرضا، ۱۳۳۸ - مترجم

۲۰۴

BL۶۲۹۵/۸۹۰۹

۱۳۹۵

۴۶۲۸۱۴۳

شماره کتابشناسی ملی:

من برتر

۱۱ مهارت برای تقویت هوش معنوی

سیّدی ویگلزروت

حمیدرضا بوج

نوبت چاپ: اوّل

تاریخ چاپ: ۱۳۹۶

تیراژ: ۶۰۰ جلد

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۹۵-۹۲-۵

کلیه حقوق محفوظ است.

تهران: خیابان انقلاب اسلامی، روبه روی دانشگاه تهران، پلاک ۱۲۹۰

تلفن: ۶۶۴۰۴۵۳۲

Email: PendarTaban@gmail.com



پندارتابان

۹	یادگفتار / جان مکی
۱۳	مقدمه

بخش اول / هوش معنوی چیست؟

۱۹	یک / انسان کامل شدن
۳۵	دو / درک و فهم ارض هوش ها
۵۵	سه / اندازه گیری هوش معنوی

بخش دو / چهار فصل، ۲۱ مهارت

۷۱	چهار / خودت را بشناس / (مهارت های ۱ تا ۵)
۹۵	پنج / دنیا را بشناس / (مهارت های ۶ تا ۱۱)
۱۱۷	شش / کنترل و تسلط بر خویشتن / (مهارت های ۱۲ تا ۱۶)
۱۳۷	هفت / حضور معنوی و تسلط اجتماعی / (مهارت های ۱۷ تا ۲۱)

بخش سوم / بهبود بخشیدن به هوش معنوی

۱۵۷	هشت / وزنه برداری معنوی
۱۶۷	نه / نه گام برای انتقال از نفس حقیر به خویشتن برتر
۱۸۹	ده / هوش معنوی در زندگی روزمره
۲۰۵	یازده / سه تمرین اساسی برای تقویت هوش معنوی
۲۳۳	دوازده / تغییر عمیق، تأثیر مشخص

پیشگفتار



جان مکه

من عاشق این کتاب هستم. فقط به خواندن آن اکتفا نکرده‌ام، بلکه آن را در عمل به کار برده‌ام. فکر کنم ایده‌ای که در اینجا ارائه شده برای همه‌ی کسانی که می‌خواهند عقل و خرد را رشد دهند و گسترش دهند، آدم‌های دلسوزتری برای دیگران باشند و در راه آینده‌ای بهتر راه دارند آرام و حیاتی است.

من و راج سیسودی در کتابمان «سرمایه‌داری آگاهانه» راجع به چهار هوش صحبت کرده‌ایم که هر مدیر آگاه (و در واقع هر انسان هوشمند که می‌خواهد فردی تأثیرگذار باشد) باید به آن‌ها مجهز باشد: هوش علمی و تحلیلی (IQ)، هوش عاطفی (EQ)، هوش سیستمی (SYQ) و هوش معنوی (SQ). از میان این چهار هوش، هوش معنوی را سخت‌تر از بقیه می‌توان توصیف کرد. اکنون وقتی مردم از من می‌خواهند که هوش معنوی را برایشان توضیح دهم، من فقط آن‌ها را به این کتاب ارزشمند رجوع می‌دهم.

هوش معنوی - ۲۱ مهارتی که در این کتاب مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته - هیچ کاری به مرام و مذهب و جهان‌بینی شما ندارد و نوعی توانایی است که شما امکان می‌دهد تا رفتاری خردمندانه و دلسوزانه با دیگران داشته باشید و در هر موقعیت آن‌ها را دررونی و بیرونی خود را حفظ کنید.

۲۱ مهارت هوش معنوی، که در اینجا توصیف شده است، راهنمایی برای سفر قهرمانانه‌ی ماست. برای الگو و سرمشق می‌توانیم به شخصیت‌هایی مثل گاندی، نلسون ماندلا، سقراط یا مادر ترزا بیندیشیم. آنچه این افراد را از دیگران متمایز می‌سازد چیزی فراتر از هوش علمی آن‌ها (IQ) یا مهارت‌های بین‌فردی‌شان (EQ) است؛ آن‌ها در زمینه‌ی هوش معنوی (SQ) برجسته و متمایز هستند.

سیندی با استفاده از اصطلاحاتی مثل «نفس حقیر» و «خویشتن برتر» به افراد و مؤسسات مختلف، از جمله آکادمی بازار مواد غذایی، برای مدیریت آگاهانه، آموزش داده است. او به همه‌ی ما یاد می‌دهد که در مورد تعاریف دقت بیشتری به خرج دهیم. شیوه‌ی او مردم را به هیجان می‌آورد. مردم از طریق آموزه‌های او درمی‌یابند که به شیوه‌ای کاربردی می‌توانند با دیگران گفت‌وگو کنند و از هرگونه کدورت و ناراحتی جلوگیری کنند. با پیروی از مدل رفتاری پیشنهادی او می‌توانیم پیام خود را قدرت و نفوذ بیشتری بخشیم.

وقتی که من دوره‌ی آموزشی او را پشت سر گذاشتم، مطمئن بودم می‌توانم با افرادی که از هوش معنوی بالایی برخوردارند تعامل و گفت‌وگو داشته باشم. هوش معنوی، دانشی تصادفی و یک‌شبه نیست، نیاز به تلاش و تعهد و تمرین دارد. هر فردی یا فردی آگاهی، برای موفقیت در هر زمینه نیاز به سخت‌کوشی دارد. دلیل اینست، می‌خواهید هوش معنوی خود را بهبود ببخشید چیست؟ احتمالاً سه دلیل وجود دارد: برای خودتان، برای روابطتان، و برای ارتقای بشریت و سیاره‌مان.

برای خودتان

وقتی که مهارت‌های مربوط به هوش معنوی‌تان را بهبود می‌بخشید، عضلات درونی وجودتان را برای رویارویی با دوران سخت تقویت می‌کنید؛ ارزش‌هایتان، هدف و مقصودتان را مشخص می‌کنید؛ اضطراب و استرس را از خود دور می‌کنید، آن‌گاه می‌توانید به طور شهودی بفهمید سیستم‌های بزرگ در چه وضعیتی قرار دارند و در تصمیم‌گیری‌های خود خلاق‌تر می‌شوید و به تدریج از اضطراب، نگرانی‌ها و اندیشه‌ی مدیمی نفس حقیر خویش رهایی می‌یابید و احساس سبکبالی بیشتری می‌کنید. درواقع همان کسی که می‌خواهید تبدیل می‌شوید.

برای روابطتان

آنچه هستید و همچنین عملکردتان بر دیگران تأثیر می‌گذارد. همان‌طور که هوش معنوی‌تان را تقویت می‌کنید، اشخاص اطرافتان حس می‌کنند که شما به گونه‌ای عمیق‌تر آن‌ها را می‌بینید و با عشق و دلسوزی از آن‌ها حمایت می‌کنید. فقط حضور شما باعث می‌شود افرادی که اطراف شما زندگی می‌کنند به خویشتن برتر خود اهمیت

بیشتری بدهند. تعامل و گفت‌وگوی میان خویشتن‌های برتر روش جدیدی برای حل مشکلات به روش برد - برد است.

برای ارتقای بشریت و سیاره‌مان

همه‌ی ما به درجات مختلف رهبرانی هستیم که کمک می‌کنیم تا امروز و فردای بهتری داشته باشیم. قهرمان واقعی، نه برای منفعت شخصی، بلکه برای نفع همه رهسپار این سفر می‌شود. با وجود آن‌که خبرهای بسیار خوبی راجع به ارتقای فرهنگ و سواد عمومی درمان بیماری‌ها، افزایش عمر و کاهش فقر طی صد سال اخیر شنیده‌ایم، ولی هزاره‌ها در زمینه‌ی بهداشت و سلامتی بشر آینده با معضلات بزرگی روبه‌رو هستیم. هر یک از ما باید به پیشرفت بشریت باید سهمی را به عهده بگیریم. باید اهداف والاتری را اتخاذ کنیم و خردمندانه‌ترین و دلسوزانه‌ترین اعمال را انجام دهیم. من خیلی امیدوارم که ما با همکاری یک‌دیگر بتوانیم آینده‌ای زیبا خلق کنیم. هوش معنوی در این رهگذر می‌تواند خیلی به کار ما بیاید.

الان باید کاری کرد. هر قدر بی‌تر می‌شوم بیشتر متوجه می‌شوم که عمر خیلی کوتاه است. دیگر فرصتی ندارم به تک‌تک مردم. اگر فکر کنید کاری از دستتان برنمی‌آید، نمی‌توانید اقدامی بکنید. شاید از یاد بگیرید و از لحاظ علمی، عاطفی و معنوی پیشرفت کنید. اگر شجاعت داشته باشید بر وائع و مشکلات غلبه می‌کنید، ماجرای جالب و شگفت‌انگیزی خواهید داشت.

مطالعه‌ی این کتاب را همین امروز و با دقت شروع کنید؛ سپس آن را در زندگی خود به کار بگیرید. بهترین خویشتن خود را خلق کنید و سفر قله‌ی خود را آغاز نمایید. قدرت درونی شما واقعا نامحدود است.

یان هس

مؤسس سازمان بازار سبزی جهانی



این جماعتی معروف که می‌گوید: «همسایه‌ات را مثل خودت دوست بدار» خیلی خوب و زیبا به نظر می‌رسد. ولی من آیا می‌توانم عاشق همسایه‌ام باشم و او را مثل خودم دوست داشته‌اشم؟

این همان سفری است که با بکوهی است که من قصد دارم با ارائه‌ی رهنمودهای عملی شما را در انجام آن برای مردم من یک مسیحی کاتولیک هستم و همواره افرادی را که سرشار از عشق و محبت بوده‌اند (عسی مسیح، مادر ترزا و سایر شخصیت‌های مقدس) تحسین کرده‌ام. بعدها من آن‌های بزرگ و برجسته‌ای را از سایر مذاهب و مسلک‌ها به این فهرست افزوده‌ام؛ افرادی که قلب‌هایی بزرگ برای عشق ورزیدن داشته‌اند، مثل گاندی، بودا و غیره. اما این امر برای من غیرممکن به نظر می‌رسید. همیشه از خودم پرسیده‌ام: «چگونه یک آدم عادی مثل من می‌تواند یاد بگیرد بدخلق و غیرمنطقی و عجول نباشد و راجع به دیگران زود قضاوت نکند؟ چگونه می‌توانم بدون هیچ دلیلی آدم‌های بدخلق و غرغرو را دوست بدارم؟»

وقتی که من نوجوان بودم، از این اندیشه در هراس بودم و فکر می‌کردم مرکز نمی‌توانم از احکامی که در کلیسا یاد گرفته‌ام پیروی کنم و آدم ضعیف و دانا باشم. بنابراین از خدا طلب کردم که من را راهنمایی کند. «خدا، اگر آنجا هستی ... از تو می‌خواهم که ...» بعد یک روز «صدایی» را در سرم شنیدم که با لحنی دلسوزانه از من پرسید: «تو دقیقاً چه می‌خواهی؟» و بخشی از وجودم که عاقل‌تر است پاسخ داد: «من می‌خواهم که عاقل و خردمند باشم و بتوانم درک کنم و بفهمم». بعد احساس آرامشی در سراسر وجودم راه یافت.

گفته‌ی حکیمانه‌ای هست که می‌گوید: «دقت کن چه می‌خواهی». برای من عقل

و خرد همیشه گنجینه‌ی گرانبهائی بوده است که ذره‌ذره آن را به چنگ آورده‌ام. هر تکه از آن ارزشمند و شگفت‌انگیز بوده و برای آن بهائی پرداخته‌ام. گاهی اوقات تکه‌ای از آن را با فشار و سختی درونی به دست آورده‌ام. اکثر بخش‌های آن را با درد و رنج درونی کسب کرده‌ام؛ درد حاصله از جدال با نفس حقیر و خام خود.

من از آن دسته آدم‌ها نیستم که حتماً باید سرشان به سنگ بخورد تا به سفتی آن پی ببرند. بصیرت و آگاهی من عمدتاً با کار و تلاش سخت بر روی خودم به دست آمده است.

شوهرم، بیل، همیشه می‌گوید بهترین مربیان بسکتبال لزوماً خودشان بهترین بازیکن نبوده‌اند. بازیکنان برجسته «فقط می‌دانند» چگونه توپ را در دست بگیرند و به صرف همتای حریف پیش بتازند و توپ را به درون حلقه بیندازند. مربیان خوب مثل بازیکنان دست‌نشان می‌کنند. آن‌ها هم باید تمرین کنند تا بتوانند بازیکنان را خوب هدایت کنند. باید به نحوه پیدن بازیکنان در زمین بیندیشند و آن‌ها را با درایت تمرین بدهند تا مهارت‌های لازم را به دست آورند. من اعتقاد دارم همان‌طور که می‌توانم سخت روی خودم کار کنم، قادرم آن‌ها را به دست آورند. یاد گرفته‌ام به دیگران یاد بدهم.

مسیری که برای رسیدن به خردم در فرزانگی یافته‌ام به آرامی و با صبر و پشتکار طی می‌شود. من در طی زندگی خود سعی کرده‌ام از روی عشق و مهربانی و خردمندی عمل کنم و به تجربه توانسته‌ام این گنجینه ۲۱ مهارتی را جمع‌آوری کنم و در این کتاب آن را در اختیار شما بگذارم و امیدوارم آن را سودمند و مفید بیابید.

الگوی ۲۱ مهارتی نتیجه‌ی این سؤال از خودم بوده است: «من می‌خواهم آدم خوبی باشم. از کجا باید شروع کنم؟» من با شخصیت‌های معنوی عمیقاً دوستشان داشتم شروع کردم: چگونه می‌توانم مثل مسیح به دیگران عشق بورزم؟ مثل گاندی صلح‌جو و عاری از خشونت باشم؟ مثل دالایی لاما در مواجهه با وقایع ترسناک، قوی و عاقل باقی بمانم؟ مثل نلسون ماندلا ایمان قوی داشته باشم؟

می‌دانستم که باید سخت روی خودم کار کنم. اما چگونه باید می‌فهمیدم که چه چیزی را مطالعه کنم و چه کاری انجام دهم تا به اهداف خود دست یابم؟ انواع کتاب‌ها، روش‌ها، معلمان، کارگاه‌های آموزشی و غیره وجود داشت. چگونه باید می‌فهمیدم از میان آن‌ها به چه چیزهایی نیاز دارم؟

در طی سال‌ها، من از درک شهودی و همچنین توصیه‌های خردمندانه‌ی دوستانم

برای پاسخ به پرسش‌هایم بهره برده‌ام. اگرچه در مواقعی از آنچه در کالج و دانشگاه فرا گرفته بودم بهره‌گیری کرده‌ام، ولی حس می‌کنم وقت زیادی را بر روی چیزهایی که دیگر مرده‌اند تلف کرده‌ام. ولی سرانجام در طی زمان الگویی سر برآورد که من آن را به صورت ۲۱ مهارت دسته‌بندی کردم.

همان‌طور که مطالعه می‌کردم، در کارگاه‌های آموزشی حضور پیدا می‌کردم و تکنیک‌های مختلفی را تمرین می‌کردم، متوجه بهبود و پیشرفتی در روابط کاری و خانوادگی خود شدم؛ یعنی هر چقدر توجه به نفس حقیر و خام خود را کمتر می‌کردم به انسان باری تبدیل می‌شدم. بدین ترتیب شادی شخصی‌ام اوج بیشتر می‌گرفت و به مادر، همسر، دوست، همکار و مدیر بهتری تبدیل شدم.

این ایده و فکر که می‌خواستم هوش معنوی را به شکلی کاربردی و مشخص توصیف کنم، مسیر سعین را برای رهاشدن از نفس حقیر و پیروی از خویشتن برتر نشان دهم، بالاخره نتایج داد. به صورت مجموعه‌ای از مهارت‌ها شکوفا شد. دانیل گلن و ریچارد بویاتزیس، آشفتگی‌ها را با مفهوم هوش عاطفی آشنا شدم و به زودی جذب و شیفته‌ی این مفاهیم شدم. در آن‌جا با هجده مهارت آشنا شدم که هوش عاطفی را تشکیل می‌دهد و به قدر افتخارم هوش معنوی را با تعدادی از مهارت‌ها، از مبتدی تا عالی، توصیف کنم. از همین روزها ال ۲۰۰۰ از شغل و حرفه‌ی خود دست کشیدم تا بتوانم به این کار بپردازم.

چه می‌شد اگر می‌توانستم این مهارت‌ها را هوش معنوی نامیده و آن‌ها را روی طیفی از «مبتدی» تا «عالی» توصیف کنم؟ آیا می‌توانستم از چوبی برای آن‌ها مشخص کنم که به من و دیگران کمک کند تا آن‌ها را بهتر فرا بگیریم.

به واسطه‌ی شغلم، که مدیریت منابع انسانی بود، می‌دانستم معنوی، مفهومی غامض و پیچیده دارد. از همین رو از همان ابتدا به دنبال زبان خاصی بودم که هم افراد خداپرست و هم افراد غیرخداپرست و پیروان ادیان و مکتب‌های مختلف بتوانند با آن ارتباط برقرار کنند و مفاهیم و تعاریف مهارت‌های هوش معنوی را به خوبی درک کنند. من در بحبوحه‌ی خلق نخستین نسخه از مهارت‌های معنوی بودم که واقعه‌ی یازده سپتامبر ۲۰۰۱ اتفاق افتاد. این واقعه‌ی تروریستی به خوبی نشان داد که اگر ما بخواهیم یک عقیده و ایده‌ی خاص را به زور به دیگران تحمیل کنیم و معتقد باشیم «فقط راه ما صحیح است»، چه فجایع و تلخی‌هایی را به دیگران وارد خواهیم نمود. ما

نیاز داریم که به همه‌ی راه و طریقه‌های معنوی احترام بگذاریم و نقاط اشتراک آن‌ها را مورد شناسایی قرار دهیم. در عین حال باید به هر کس آزادی بدهیم که هر مسیری را که مناسب خود می‌داند انتخاب کند، خواه این مسیر بودائیسیم باشد خواه هندوئیسم، مسیحیت، اسلام و غیره.

خیلی آرمان‌گرایانه و خیالی به نظر می‌رسد؟ شاید. اما من این توصیه‌ی حکیمانه را که در نوجوانی شنیدم خیلی دوست دارم که می‌گوید: نیزه‌ی خود را به سمت ستارگان پرتاب کن شاید به ماه اصابت کند؛ بنابراین ۲۱ مهارت هوش معنوی را می‌توانید بهترین صیقلی تصور کنید که از شکار برای ستارگان عاید شما می‌شود. به اعتقاد من مرحله‌ی بعدی رشد و تکامل بشریت همان دستیابی به هوش معنوی است.

در این کتاب شما حاصل ده‌ها سال جست‌وجو، تفحص و تلاش را مشاهده خواهید کرد. در پایان هر فصلی که به دو نکته‌ی مهم توجه داشته باشید:

نخست آن که هدف از این جا مشخص کردن مهارت‌های هوش معنوی است، ولی مسیری را که شما یاد می‌گیرید تا این مهارت‌ها را به کار ببرید و رشد و گسترش دهید تعیین نکرده‌ام. به محض آن که مهارت‌ها را دریافتید و با زیر و بم آن‌ها آشنا شدید، آزاد هستید که آن‌ها را در راه هر عقیده و مسلکی که به آن ایمان دارید به کار بگیرید. نکته‌ی دوم این که، وضع حال خود را در نظر بگیرید و بعد از یادگیری ۲۱ مهارت ببینید چقدر رشد و تحول یافته‌اید و میزان رضایت و خشنودی‌تان چقدر افزایش یافته است. امیدوارم این ۲۱ مهارت بتواند نقشه‌ی راهنمای زندگی شما باشد که به کمک آن بتوانید در وقت و انرژی خود برای رسیدن به اهداف زندگی‌تان رفه‌جویی کنید. می‌توانید بعد از مطالعه‌ی مهارت‌ها به دنبال ابزار، تمرینات و کارگاه‌های آموزشی باشید که این مهارت‌ها را تقویت می‌کنند.

بزرگ‌ترین امیدواری من این است که این کتاب بتواند راهنمای نهایی برای رسیدن به معنویت در این دنیای پیچیده و پرهیاهو باشد. امیدوارم به کمک آن بتوانید همسایگان و همچنین خودتان را بیشتر دوست بدارید، بر والاترین و بهترین تمرکز کنید، قدم در راه آینده‌ای بهتر بگذارید و آینده‌ای زیباتر برای بشریت ترسیم کنید.

سیندی ویگلزورت

هوستون، تگزاس، ۲۰۱۲