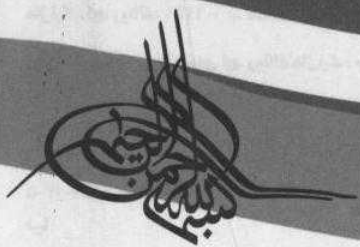


اعلام و صوت



روانشناسی معنویت

نہ ہنس: دکتراچ. رونالد ہال نیک

د د کمر ماري آر هال نیک

با مقدمه میل دونالد واش

مترجم

دکتر حسین ابراہیمی مقدم

(دانشیار روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی)



https://t.me/telegram_ru $11.12 = 1.12^{100}$

انتشارات فارابی

سرشناسه	:	هال نیک، اچ. رونالد، ۱۹۳۹ - م. Hulnick, H. Ronald
عنوان و نام پدیدآور	:	روان‌شناسی معنویت / نوشته‌ی اچ. رونالد هال نیک، ماری آر هال نیک؛ با مقدمه نیل دونالد واش؛ مترجم حسین ابراهیمی مقدم.
مشخصات نشر	:	تهران: فارابی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	ض، ۱۹۲ ص.
شابک	:	۹۷۸-۹۶۴-۹۹۵۷-۱۳-۵
وضعیت فهرست نویسی	:	فبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Loyalty to your soul : the heart of spiritual psychology, ۲۰۱۳.
موضوع	:	روان‌شناسی مذهبی
موضوع	:	Psychology, Religious
موضوع	:	زندگی معنوی
موضوع	:	Spiritual life
شناسه افزوده	:	هال نیک، مری آر، ۱۹۴۴ - م.
شناسه افزوده	:	Hulnick, Mary R
شناسه افزوده	:	واش، نیل دونالد، مقدمه نویسی
شناسه افزوده	:	ابراهیمی مقدم، حسین، ۱۳۴۸ - مترجم
رده بندی کنگره	:	BL۵۳/۵۲۹ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	:	۳۰۸/۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۲۹۰۴۲



انتشارات فارابی

آدرس: خیابان انقلاب، مقابل دبیرخانه‌ی دانشگاه تهران، بازارچه کتاب، پلاک ۱۵ تلفن:

۶۶۴۱۳۵۳۹

نام کتاب: روانشناسی معنویت

مولف: دکتر اچ. رونالد هال نیک و دکتر ماری آر هال نیک

ناشر: فارابی

مترجم: دکتر حسین ابراهیمی مقدم

ویراستار ادبی: سروش ملت پرست

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۹۵۷-۱۳-۵

حق چاپ محفوظ و مخصوص ناشر است.

مقدمه

روزگاری که من خیلی جوان بودم و بسیار غریب و غریبی می‌کردم، دوستی به من گفتم: «نیل، زندگی چون کتاب دستورالعملی کوچک و همراه نیست، خودت باش».

من همیشه از آن تفکر متنفر بودم. حسش سراسر درونم را فرا می‌گرفت و زندگی باید با کتاب راهنمای کوچکی همراه باشد و ما نباید همواره مجبور به این باشیم که خودمان باشیم. ما باید بتوانیم این جا کمک بگیریم. مطمئناً هر کسی باید بداند که چگونه ادامه دهد ...

بسیار خوب. رون و ماری هولنیک بسیار رک (روشن و شفاف) هستند و اگر شما بخواهید رک باشید، با خواندن این کتاب فوق‌العاده راضی کننده به آن اذعان خواهید کرد. البته افراد بسیاری می‌دانند که چرا ادامه دهند. ما خوشبختیم که در این سیاره، معلمان شگفت‌انگیز زیادی داریم. من این نکته را در سال‌های سپری شده از محرم گذشته تعداد اندکی از این معلمان، کتابی را نوشته‌اند که در اندک زمانی قابل درک و فهم است.

یکی این مسأله را از طریق مطالعه درمی‌یابد و من معتقدم شما علاوه بر همه‌ی اطلاعات و ابزارهایی که در پی بردن به راز «ادامه دادن زندگی» کمک‌تان می‌کند، شروع به خلق خواسته‌هایتان می‌نمایید. آیا هدیه‌ای گرانبهاتر از آن می‌تواند وجود داشته باشد؟ فکر نمی‌کنم.

من از ماری و رون بسیار متشکرم؛ به خاطر حکمت، شفقت، بینش، تجربه، عشق، و هوششان، ما جواب‌هایی به سؤالات مهم پیرامون زندگی داده‌ایم. نه تنها این پرسش که ادامه دادن این زندگی چیست؟ بلکه همچنین پاسخ این مسأله که چرا مواردی را تجربه می‌کنم؟ و مهم‌تر، این که چگونه می‌توانم تجربه‌ام را تغییر دهم؟

اکثر مردم نسل آینده درباره‌ی این موضوعات زندگی‌شان، اطلاعاتی ندارند. همچنین گاهی کوششی اندک و بیداری برای پا پس کشیدن از لبه‌ی فراموشی و کنار رفتن ابر ناآگاهی لازم است. بازگشت ما به خودمان - خود حقیقی‌مان در فرآیند زندگی. من معتقدم که همه‌ی ما در برخی سطوح، اساتید معنوی هستیم؛ و آنچه که می‌تواند ما را به این آگاهی برساند، امور و مواردی بسیار ساده و پیش‌پا افتاده است؛ شانس هم‌صحبتی با یک دوست در خیابان، آهنگی که از رادیو گوش می‌دهیم، یا کتابی که اتفاقی به دست ما می‌رسد.

به نظر من، کتاب‌ها شانس یا اتفاقی به دست کسی نمی‌رسند. معتقدم که هر یک از ما به سوی اطلاعات درست و کامل در زمان درست و کامل رهنمون شده‌ایم. رفتار ما با آن، مقوله‌ی مهم دیگری است، اما آن اطلاعات، درست زمانی که به آن نیازمندیم به ما عرضه می‌شود. و این چیزی است که اگر با اتفاق می‌افتد. حالا شما مجبورید که خودتان را قانع کنید تا در مقابل معجزه‌ای که اتفاق افتاده مقاومت نکنید. آن معجزه‌ی حرکت از ذهن به روح‌تان در مدت زندگی‌تان است.

شما باید بدانید که خود شما با هر کار، این دسته جدال خواهد کرد. نه به این دلیل که دشمن شماست، بلکه به دلیلی کاملاً مخالف؛ خود شما درست شماست، و گمان می‌کند که شما را از تصور این که جنبه‌ی بهتری از دید کنونی‌تان وجود دارد، محروم می‌کند؛ در حال حاضر این کتاب ارزشمند به نظر می‌رسد، که اصرار می‌کند به معنویت و روح‌تان یادار بنامید. حالا ماری و رونالد هال نیک قول می‌دهند زندگی‌تان به‌طور دراماتیکی تغییر می‌کند. وقتی که حوادث روزمره‌ی زندگی را با چشمانی روح محور ببینید، سپس خلق رویدادها از آن فضا شروع می‌شود.

ماری و رون، دو فردی هستند که سال‌ها تحقیق کرده‌اند که زندگی چه جنبه و چه فرآیندی دارد و به دیگر معلمان شگفت‌انگیز در زمینه‌ی همراهی آنچه آنها از طریق برنامه‌های خارق‌العاده در دانشگاه سانتا مونیکا - یکی از جاهایی که پیام رسان‌ها و شفادهندگان از طریق توضیح روشن و شفاف و بصیرتی و بینشی که این جا یافت می‌شود برای آموزش و پرورش آماده می‌شوند - ملحق شدند.

خانم و آقای هال نیک همه چیز را دقیقاً مانند آنچه که من گفته‌ام نمی‌گویند. البته در آفرینش تجمعی برای بیان شخصی، اتاق‌هایی وجود دارد و به همین ترتیب، تعدادی از چیزهایی که یادگیری نامیده می‌شوند. من می‌خواهم به یادآوری برگردم؛ و در هر جایی آنها ممکن است «to-may-to»

بگویند در حالی که من «to-mah-to» می‌گویم و ممکن است شما خود را ذره‌ای کوچک در تعلق به تجارب خاص متفاوت ببینید. شرط می‌بندم که شما قصد دارید بگویید: «البته، این آن است! این چگونگی آن است!». برای ۹۸ درصد آنچه که شما در این کتاب می‌یابید قصد دارید که عمیقاً برای جستجوی خود حقیقی‌تان که در این جا آورده، متشکر باشید.

آنچه که ما در این کتاب شرح داده‌ایم بر اساس دستورالعمل‌های جدید شفایی است: روانشناسی معنویت. ما قرن‌های متمادی روانشناسی را تنها بر اساس جنبه‌های مبتنی بر ذهن به کار بردیم. این‌جا، حداقل، عزم و تصمیمی متحولانه برای این تفکر است، که پیشنهاد می‌کند، این‌جا جنبه‌های دیگر و فهم دیگری که می‌تواند به همان اندازه در شکل دادن واقعیت و یادآوری انسان بودنمان قدرتمند باشد. وجود دارد

این کتاب یکی از این جملها را عرضه می‌کند ...، شاید، در حقیقت، قوی‌ترین جنبه را. برای این سهم قابل توجه ... هر شبهه به ماری و رون هال نیک مدیونیم.

نیل دونالد والش

پیشگفتار

چرا این کتاب؟ چرا اکنون؟

دو ماهی هالیت

لحظه‌ای که رون خودش را به من معرفی کرد، من به شدت دستپاچه شدم چون بلافاصله متوجه شدم او قرار است فرد مهمی در زندگی من شود... با این که اصلاً نمی‌دانستم چطور؟ در راهروی کلاس ایستاده بود که بپرسد آیا می‌تواند در کلاس من شرکت کند یا خیر؟ او توضیح داد که دانشجوی دکترا است و دوره‌ی انترنی را باید در کلاس هر یک از پروفیسورها شرکت کند تا زمینه‌ی فعالیت خود را در سه سال باقی مانده انتخاب نماید. به سرعت من را رام ساخته و درخواست او را قبول کردم.

از آنجایی که واحد مشاوره و روانشناسی نیومکزیکو در دانشگاه بسیار درخشان بود، مطمئن بودم که حداقل در یکی از کلاس‌های من در هر ترم حضور خواهد داشت. به همین دلیل از دیدن او در ابتدای ترم بعد در کلاس خیلی شگفت‌زده نشدم.

در طی این سه سال، ما آرام آرام با یکدیگر آشنا شدیم. بیشتر ارتباط ما در کلاس و یا در مورد قسمتی از بحث کنفرانس، یا بحثی در جلسه یا موضوع خاص شکل می‌گرفت.

هوشیاری رون همیشه برای من جالب‌ترین رفتار او بود. سؤالات متفکرانه و هوشمندانه‌ای می‌پرسید که نیازمند تأمل مراقبت شده برای پاسخگویی بود. من فهمیده بودم که او شاگرد یک معلم معنویت است که در مرکز کوچکی ۶۵ کیلومتر دورتر بود و او آخر هر هفته برای شرکت در فعالیت‌ها به آنجا سفر می‌کند.

آخر هفته‌های من در عوض بیشتر در باغ گل‌های رز سپری می‌شد. من متاهل بودم. من و همسرم علاقه‌مندی‌های متفاوتی داشتیم. من دوست داشتم به خانه‌های سالمندان سر بزنم و به

گل‌هایم رسیدگی کنیم. این کاملاً واضح بود که احتمالاً دوره‌ی رسیدن به جدایی من از همسرم خیلی طولانی نمی‌شود. ۳ سال سپری شد وقتی رون در می ۱۹۷۸ فارغ‌التحصیل شد، دانشگاه به او پیشنهاد استادیاری را برای ۲ سال داد که او قبول کرد. آنها به او تنها اتاقی که موجود بود را دادند که اتفاقاً دقیقاً کنار اتاق من بود. طبیعتاً من و رون با هم، دوست شدیم.

در همین زمان بود که من و همسرم تصمیم به جدایی گرفته بودیم. به خاطر دلایل نامعلومی تکمیل فرآیند جدایی چهار ماه بیشتر از آنچه انتظار می‌رفت به طول انجامید با این که همه چیز طبق توافق دو طرف بود.

در یکی از روزها، دو تماس تلفنی با فاصله‌ی ده دقیقه داشتم. اولی از سمت وکیل من بود که به من اعلام کرد کارهای اداری تمام شده و فقط باید به دفتر او بروم و مدارک را امضا کنم. دومی از طرف رون بود. گفت معلم معنویت او به محل دیگری انتقال یافته است. هر دو تماس بسیار سرنوشت‌ساز بودند. یک فصل از زندگی من به اتمام رسیده و بلافاصله فصل جدیدی آغاز گردیده بود.

در جولای ۱۹۷۸ من و رن در سمیناری که در لوس آنجلس برگزار می‌گردید شرکت کردیم که در آنجا با معلم معنویت بنام «مارک لاکس» ملاقات کردیم. به اعتقاد ما او، فردی بسیار هوشیار و آگاه بود و کمی بعد از معرفی ما قرار ملاقاتی با او داشتیم و پیرامون موضوعات مختلفی صحبت کردیم، از جمله احتمال ازدواج من و رون.

او فکر می‌کرد این بسیار عالی خواهد بود. چون انرژی‌های شما با هم همخوانی دارد و می‌توانید کارهای بسیار خوبی با یکدیگر به انجام برسانید.

ما در ژانویه ۱۹۷۹ ازدواج کردیم که ناخواسته باعث ترک دانشگاه شد. من در حال آماده شدن برای شغل رئیس دپارتمان بودم و این امکان برای یک رئیس وجود نداشت که همسرش یکی از اعضای همان دپارتمان باشد. قصد ما با هم کار کردن بود. به همین خاطر برای رون مشاغل تحقیق و کارمند بخش مشاوره (که هر دو پیشنهاد شده بودند) غیرحرفه‌ای را نظر می‌آمد.

در این زمینه که باید چه کار می‌کردم، هیچ نظری نداشتم. خوب این بود که این اتفاق باعث شد ما، ماه عسل یک ساله را طی کنیم و در این زمان از نگهداری یک سگ و دو گربه، مطالعه‌ی خیلی زیاد، غروب‌های لذت‌بخش و فوق‌العاده و سترن شمالی لذت ببریم و این چیزهایی که در آینده به برنامه‌های ما اضافه شدند پیشرفت‌های قابل توجهی داشته باشیم.

در زمان خاصی از آن سال، ما احساس کردیم باید ملاقاتی با جان راگر داشته باشیم. در آن زمان او از یافته چندین سال قبل خود با ما صحبت کرد. مدرسه‌ای که کوه نور نامیده می‌شد. (نام واقعی دانشگاه Koh-e-nor).

ما به این قضیه زیاد فکر نکردیم به دلیل این که هیچ کدام از ما نه ایده‌ای برای تشکیل مدرسه و نه تجربه‌ای در این زمینه داشتیم.

چند ماه بعد، من یک روز صبح زود از خواب بیدار شدم و خواب دیده بودم که من و رون به مدرسه‌ای که جان راگر در مورد آن با ما صحبت کرده بود جان تازه‌ای داده‌ایم. من خوابم را برای رون تعریف کردم. به محض این که ساعت به ۹ صبح رسید ما با جان راگر به منظور تنظیم قرارهای تماس گرفتیم.

صبح روز بعد، ما در راه فرودگاه برای پرواز آل پاسو در راه کالیفرنیا و ملاقات با او بودیم. ما رنگین کمان دوتایی زیبایی در آسمان دیدیم که نشانگر چیزهای خوب پیش روی ما بود. در جلسه من خوابم را با جان راگر در میان گذاشتم و به همراه رون علاقه‌مندی خود را برای شرکت در پروژه کوه نور اعلام کردیم. اما به ما اعلام کرد با این که هنوز کلاسی تشکیل نشده است، اما این مدرسه به عنوان مؤسسه‌ی بدون سود (خیریه) در کالیفرنیا نام‌گذاری شده است. مثل جمله‌ی معروف در فیلم پدرخوانده، او به ما پیشنهادی کرد که نمی‌توانستیم آن را رد کنیم. «اگر هر زمان رؤیایی مبنی بر تشکیل مدرسه‌ای برای خودت داشتی و تمایل داشتی آن را همان‌طور که همیشه آرزو داشتی انجام بدهی، این جا یک فرصت و موقعیت هست.»

خیلی طایف نکید تا از نیومکزیکو به کالیفرنیا نقل مکان کردیم و وارد یک ماجراجویی علمی جذاب شدیم. اولین کلاس در ۱۹۸۲ به اتمام رسید. پانزده سال پیش نام آن به دانشگاه سانتامونیکا USM تغییر یافت. امروز بین ۴۰ تا ۵۵۰ دانشجو در کلاس‌های ماهانه در زمینه‌ی روانشناسی معنویت شرکت می‌کنند.

* * *

طی ۳۰ سال، فکر نوشتن یک کتاب به طور مداوم از ذهن من می‌گذشت. ما تصمیم گرفتیم تا زمانی که بتوانیم به طور کارآمد، کمات را برای نشان دادن این فرآیند تجربی کنار هم بگذاریم کتابی بنویسیم.

یک شب رون خواب واضح و روشنی دید که اگر کتابی به او داده که کلمه‌ی «وفاداری‌ها» روی جلدش نوشته شده بود. پیامد آن کاملاً واضح بود. وقتی ما با جان راگر صحبت کردیم او به سادگی گفت که «آن یک رؤیا نبوده» از آن رؤیا ۱۲ سال است که می‌گذرد، «صدافت با روح خود» یا «روانشناسی معنویت» نتیجه‌ی آن است. کتاب شامل بسیاری از ابعاد و بعضی تمرین‌هاست که تا کنون و طی دو سال برنامه‌ی مدرک استادی، در زمینه‌ی روان‌شناسی معنویت در دانشگاه سانتا مونیکا یافت شده است. جایی که اکنون من مدیر و رون رئیس بخش آموزش آن است. این کتاب نوشته‌ی هر دوی ماست. با این حال، از آنجایی که بیشتر داستان‌ها از تجربیات رون سرچشمه می‌گیرد وقتی ضمیر اول شخص «من» نوشته شده، منظور رون است و وقتی کلمه‌ی «ما» نوشته شده، منظور هر دوی ما هستیم.

همه‌ی قواعد و مهارت‌ها که در این کتاب عنوان شده ترکیب خلاقانه‌ی اطلاعاتی که در طی این ۳۰ سال جمع‌آوری شده است. در زمانی که از کلمه‌ی «ما» به طور عمومی سخن به میان می‌آید، منظور انسان‌ها به معنای کلی است.

ما تمام تلاش‌مان را کردیم تا تفاوت بین این معانی در زمان صحبت کردن درباره‌ی خودمان قابل تشخیص باشد. یک بخش کوچک اطلاعات دیگر که ممکن است مورد استفاده قرار گیرد این است که، داستان‌های عنوان شده برای نشان دادن نکات مهم هستند و بعضی از آنها که شبیه خیال‌پردازی‌اند (تضادی که باعث ایجاد جرقه از الهامات می‌شود) داستان‌های بلندتری هستند و هدف آنها ایجاد جذابیت و کشاندن شما (خواننده) است. پس خود داستان به شما کمک می‌کند که تغییر در آگاهی‌تان به‌وجود آید ...

مقدمه

وقت آن است که ران به روانشناسی برگردد و همچنین بقیه‌ی زندگی

بسیاری از مردم برای پیدا کردن راه خود در زندگی همیشه در حال جنگیدن هستند. تعداد بسیار کمی هم کاملاً آرام هستند؛ راهشان را پیدا کرده‌اند.

چه زمانه‌ی خوبی برای زنده بودن و زندگی کردن است، مخصوصاً اگر شما همیشه حسرت عمیقی برای چیزی معنی‌دارتر و مرتبط‌تر از صرفاً موفقیت‌های مادی در خود احساس کنید. هنوز هم کمی تردید وجود دارد که در زمان همگرایی انسانیت شامل آن می‌شود، هنگامی که چیزی قدیمی می‌رود و چیزی جدید متولد می‌شود، می‌توان آن را تغییر جهانی یا تغییر الگویی هستی نام‌گذاری کرد.

آنچه را می‌بینیم در حال مردن است. صرفاً باور حمایت از مصرف‌کننده به صورت پیشرفته است که در حال انجام است. خیلی از مردم متوجه شده‌اند که فزونی نعمت به تنهایی به شادی بی‌پایانی که بازاریابان و یا فروشندگان با قاطعیت و شور و اشتیاق زیاد به آن وعده داده‌اند منجر نمی‌شود.

کشیش سابق کلیسای مسیحیان اورلیک، دکتر باب مورهد می‌گوید:

«تضاد زمان ما در تاریخ این است که ما ساختمان‌های بلندتر اما خلق پایین‌تر داریم. بزرگراه‌های پهن‌تر، اما دیدگاه‌های باریک‌تر داریم. بیشتر زمان می‌گذاریم و کمتر داریم. بیشتر می‌خریم و کمتر لذت می‌بریم. خانه‌های بزرگ‌تر و خانواده‌های کوچک‌تر داریم. راحتی بیشتر ولی زمان کمتر داریم.

ملال بیشتر ولی احساس کمتر داریم. دانش بیشتر اما درک کمتر داریم. هر چند متخصصان بیشتر شده‌اند اما هنوز مشکلات بیشتر داریم.

داروهای بیشتر اما بهبود کمتر داریم. ما دارایی‌هایمان را چندین برابر کردیم اما ارزش‌مان را کمتر؛ زیاد حرف می‌زنیم و به ندرت عشق می‌ورزیم و بیشتر متنفریم.

ما می‌دانیم چطور در آمد کسب کنیم ولی کمتر می‌دانیم چطور زندگی کنیم.

سال‌ها را به زندگی می‌افزاییم، نه زندگی را به سال‌ها! راه به کوهی ماه را پیدا کرده‌ایم اما به سختی از خیابانی برای دیدن همسایه‌ی جدیدمان عبور می‌کنیم! فضای خارج از منظومه‌ی شمسی را هم فتح کردیم، اما از فضای درونی غافل شدیم. کارهای بزرگتری انجام می‌دهیم، اما نه کارهای بهتر!

اتم را فتح کردیم، اما غرورمان را نه! بیشتر نوشتیم، کمتر یاد گرفتیم، بیشتر برنامه‌ریزی کردیم کمتر انجام دادیم. یاد گرفتیم عجله کنیم، نه این که صبور باشیم. ما کامپیوترهای بیشتری ساختیم که اطلاعات بیشتری را نگهداری کنند، کپی‌های بیشتر از همیشه تولید کنند، اما معاشرت هر روز کمتر و کمتر شد.

امروزه درآمدها، و طرفه می‌باشد اما طلاق‌ها بیشتر شده، منزل‌ها شیک‌ترند اما خانه‌ها خراب‌تر. چیزهای زیادی در معرض دید هستند و انبارها خالی ... « ممکن است بپرسید «پس چه چیزی زیاده می‌شود؟» ممکن است که این همان انسانیتی باشد که مشاهده‌ی چیزی کمتر از ظهور آگاهی‌اش در جهان هیچ گاه ندیده بود باشد و یا آن چیزی است که به سادگی، فرض را بر این نمی‌گذارد که تنهایی، طریقه، موفقیت‌های مادی به دست می‌آید. برعکس، آن آگاهی‌ای است که اول و مهم‌تر از همه، سؤالات بسیار مهمی از جمله سؤالات زیر را مطرح می‌کند.

من چه کسی هستم؟

من چرا این جا هستم؟

هدف زندگی من چیست؟

چه طور می‌توانم یک زندگی راضی‌کننده داشته باشم؟

چه طور می‌توانم فعالیت‌های معنی‌دار خودم را انجام دهم؟

به طور قطع یکی از بزرگترین اتفاقاتی که باعث بروز این دیدگاه شد، جمع شدن مردم و تمرین

از طریق اینترنت و کلاس‌های ده جلسه‌ای هر هفته در آپرای وینفری و اکارت تول است.

کلاس‌هایی به موازات ده بخش از پر فروش‌ترین کتاب تول «زمین جدید» می‌باشد. برآوردهای مختلف وجود دارد ولی به طور قطعی می‌توان گفت چیزی حدود دوازده تا پانزده میلیون از مردم از سراسر دنیا در این بحث‌ها شرکت کردند.

گزارش‌های دیگر حاکی از این است که فروش کتاب‌ها و شرکت در کنفرانس‌های معنویت به‌طور گسترده‌ای در حال پیشرفت است. حتی انجمن روانشناسی آمریکا هم جدیداً بخش جدیدی را

اضافه کرده است. بخش ۳۶ روانشناسی مذهب، با موضوع نشریه‌ی روانشناسی مذهب و معنویت.

چیزی که این افراد به طور مشترک دارند بهسازی آگاهی است، که بیشتر آن در زندگی تا چیزی که کاملاً نمایان است. آنها معانی عمیق‌تری را در مرحله‌ی عملیاتی درک می‌کنند. بیشتر به مرحله‌ای می‌رسند که ناچار به جستجو برای آگاهی بیشتر از واقعیت هستند که عموماً به آن معنویت گفته می‌شود.

آنها می‌خواهند احساس کنند که زندگی‌شان ارزشی دارد و فرصت ساختن زندگی با ارزش را داشته باشند.

اما بی‌بی که به آنها نشان دهد چگونه با وجود موضوعات معنوی در زندگی می‌توان آگاهانه زیست، جاست؟ کجا باید فرد یاد بگیرد چطور موفق زندگی کند در حالی که در واقعیت اکثراً مادی‌گرا هستند و چطور از طریق چشم روح محور درون خود را نظاره‌گر باشند؟

روح روانشناسی

از آنجایی که روانشناسی زمینه‌ی انتزاعی ما است، کلمه‌ی روان را در لغت‌نامه پیدا کردیم. چیزی که پیدا شد این است: «جان، ام‌ها، زندگی، روح» چه معنای فوق‌العاده‌ای! سپس لغت روانشناسی را پیدا کردیم. فکر می‌کردیم دلمه‌ی روانشناسی باید مطالعه‌ی روان باشد، اما این چیزی بود که پیدا کردیم:

«علم ذهن و رفتار» چند لحظه صبر کنید! به بلای جان زندگی و روح آمد؟ اصلاً دیگر وجود ندارد! چیزی که قاعداً باید به بررسی روح بپردازد، به بررسی ذهن و رفتار می‌پردازد. معنویتی که ما در رشته‌ی روانشناسی در دانشگاه سانتا مونیکا درس می‌کنیم به گونه‌ای است که ادعا می‌کنیم حالا زمانی است که روان را به روانشناسی بازگردانیم. زمانی که رسیده که نفس به درون زندگی بدمیم و روح را به جایگاه اصلی، در قلب روانشناسی برگردانیم.

به همین دلیل، دوره‌ی دو ساله‌ی مدرک ارشد برنامه‌ی روانشناسی معنویت که ما ارائه می‌دهیم، به نام «مطالعه و تمرین هنر و علم انقلاب انسانی در آگاهی» نامیده می‌شود. این راهی از زندگی است که هوشیاری معنوی در گوشه‌هایی از ذهن هر انسان به وجود می‌آورد. حال که چنین است، چرا جان و روان را به زندگی‌مان برنگردانیم حقیقتاً چقدر جالب خواهد شد که به روانشناسی معنویت برسیم.

«روانشناسی معنویت» رویکرد روح محوری را برای زندگی با نظم با توجه به این که همه‌ی مردم موجودات معنوی ویژه‌ای هستند ارائه می‌دهد.

بعضی‌ها به مرحله‌ای رسیده‌اند که هوشیاری به واقعیت معنوی دارند که قبلاً برای تعداد کمی از انسان‌های خاصی نگهداری شده بود! در این کتاب قصد ما ارائه‌ی قواعد و تمرین‌هایی است که به شما کمک می‌کند تجارب و آگاهی چطور زندگی کردن «درون» و واقعیت روح - محور را متوجه شده و بالاخره از تاریکی به روشنایی برسید تا در همه‌ی عمر بدرخشید.

قول ما به شما این است که این کتاب به شما کلیدهایی می‌دهد که شما در زندگی خود استفاده کرده و به روح خود اهدا می‌کنید و این کار را با اصول و موقعیت فعلی خود انجام می‌دهید. امیدوارم که این هدف ترقی یابد و اطلاعات مفید و قابل بهره‌برداری ارائه شده باشد، که با استفاده از آنها حقیقت واقعی کشف کنید. در این کتاب شما فرصت این را خواهید داشت که:

بررسی نمایین زندگی از دیدگاه معنویت چیست و این که چه اطلاعاتی دریافت کنید که رضایت‌مندی بیشتری از زندگی بدست آورید.

هدف عبارت است از: به جای دیدگاه مزمن قربانی محور «من ناراحتم چون که ...» با یک دیدگاه قدرتمند «یادگیری در جهت زندگی» رها کردن خود یک بار و برای همیشه از آزارهای احساساتی که بی‌گمان نتایج دیدگاه فرد کینه‌دوستانه، خودمحوری و مستعد قضاوت است.

یادگیری این که چگونه یک دیدگاه روح محور به طرز خودکار به عشق، لذت، احساسات، مقبولیت و صلح منتج می‌شود. در فصل‌های ابتدایی ما به شما رویکردهای واقعیت معنوی انقلاب معنوی را معرفی می‌کنیم. همچنین بعضی مشکلاتی که افراد با بیداری معنوی با آن مواجه می‌شوند را معرفی می‌نماییم. شما متوجه خواهید شد که یادگیری جهت‌تندی به زندگی یعنی چه و آگاهی چگونه عمل می‌کند.

آیا شگفت‌زده می‌شوید وقتی بفهمید شما متفقیین معنوی دارید؟ لطفاً مطالعه‌ی کتاب با آنها ملاقات می‌کنید و یاد می‌گیرید چطور عمل می‌کنند و شما چطور می‌توانید از آنها به نفع خودتان استفاده کنید.

در این مراحل، شما کاملاً برای شنیدن روش‌های لازم به منظور گام‌های رهایی خود از آزار احساس آماده هستید و بعد چگونگی تجربه‌ی نفوذ به زندگی آگاهی در دسترس و ارزش و والایی درون‌زاد خود را فرا خواهید گرفت. همچنین جرقه‌هایی که توسط چندین تمرین ساده به وجود می‌آید به شما کمک می‌کند منافع حاصل از این انقلاب معنوی را به راحتی در خود پیدا کنید.

به علاوه، قطعاً مهم‌تر از همه، شما با ماجراجویی و کشف بیست و دو قاعده‌ی «نگاه از طریق چشم روح محور» آغاز به کار می‌کنید که روی تغییر در نگاه، دیدگاه و تجارب زندگی شما تأثیر خواهد گذاشت. این قوانین در سراسر کتاب پخش شده است و شما در حقیقت خود را جزو افرادی می‌یابید که به طور مثبت آنها را در آغوش گرفته و از آنها استفاده کرده‌اند. شما متوجه می‌شوید که چطور زندگی‌های کاملاً عاری از معنا، تبدیل به زندگی غنی و پرمعنی می‌شوند. وقتی زندگی‌هایی با

وضع تهی و جدایی از زیبایی و هماهنگی و هدفمندی پر می‌شوند، همان‌طور که در طی فصل‌ها پیش می‌روید، متوجه می‌شوید که چطور تعداد بسیاری از آزارهای احساسی ناشی از قضاوت به وجود آمده از خیال باطل، تغییر اشتباه و تداعی اشتباه می‌باشد و چطور اینها می‌توانند برای رسیدن به بیداری درون‌زاد الهی کنار گذاشته شوند. شما متوجه می‌شوید چطور مشکلات و درگیری‌هایی که با آن مواجه می‌شوید می‌توانند از طریق: «نگاه از طریق چشم روح محور» به صورت فرصت‌های معنوی دیده شوند. وقتی این تکامل به وجود می‌آید، شما متوجه می‌شوید که چقدر زندگی شما غنی‌تر شده (یک ماجراجویی پرمعنی و لذت‌بخش).

خبر خوب این که، هر آنچه شما به آن نیاز دارید الان در دسترس شماست. شما نه چیز دیگری می‌خواهید و نه کس دیگری؛ آینده واقعاً فقط در دستان خود شما است.

روش‌های بهتر استفاده از این کتاب

سه راه برای بهترین بهره‌برداری از کتاب «روان‌شناسی معنویت» وجود دارد:

- ۱ - اولی به وسیله‌ی دسترسی عمل است. شما می‌توانید از آن به عنوان جمع‌بندی از کل اطلاعاتی که در موارد مرتبط جمع کردید استفاده کنید. این یک رویکرد با اهمیت است که به آگاهی شما اجازه می‌دهد مطلب را منطقی ارزیابی کنید و به آن دقت نکرده بودید بنگرید.
 - ۲ - دوم به وسیله‌ی تحصیلات، به این طریق شما می‌توانید در اطلاعات هر روز زندگی‌تان آن را به کار بگیرید و بنابراین ماهیت اتفاقات را با این بردن به آنچه که برای شما ارزشمند و یا فاقد ارزش است تغییر دهید. اگر شما این رویکرد را انتخاب کنید، می‌خواهید درگیر مرحله‌ی ساده‌ای که در فصل‌ها آمده است برای درک بهتر تجربه‌ی خودتان شوید.
 - ۳ - سوم به وسیله‌ی ارتباط است، زمانی که شما وقت صرف این کتاب می‌کنید، می‌تواند یک پناهگاه درونی برای شما به ارمغان آورد، محلی که شما به‌طور موقت در این آگاهی سهیم می‌شوید و قدرت درون‌زاد خود را به آنچه که واقعاً هستید باز می‌گردانید.
- به‌طور کلی هنگامی که شما با این کتاب کار می‌کنید خیلی بیشتر احتمال تجربه‌ی «نگاه از طریق چشم روح محور» را خواهید داشت.

یکی از راه‌هایی که ما به جهت اثر عمیق‌تر و قوی‌تر کتاب در این ارتباط پیدا کردیم، نوشتن همزمان جواب‌های یک فراخوان گزاره‌ای بوده است. در انتهای هر فصل، شما یک جمله‌ی مرتبط با «جمله‌ی مهار کننده» خواهید دید که از شما درخواست کامل کردن آن را داریم. در این جا یک مثال، از جمله‌ی بنیادی و چند پاسخ ممکن را برای شما ذکر می‌کنیم.

«وقتی که من یاد گرفتم خودم و بقیه را از طریق چشم روح محور ببینم ...»

• ... بیشتر خودم و بقیه را قبول می‌کنم.

... کم‌تر به چیزهایی که دیگران به من می‌گویند عکس‌العمل نشان می‌دهم.

... بیشتر در آرامش هستم.

... تجربه‌ی عشق بدون شرط را خواهم داشت.

... خدا را بیشتر همدم خود می‌دانم.

بعد از خواندن هر فصل، جمله‌ی مهارکننده را با هر آنچه آگاهی‌تان می‌رسد پر کنید. به آنها تا جایی که احساس خالی شدن همه‌ی افکارشان در آن زمان درباره‌ی آن موضوع را می‌کنید، جواب دهید.

شما ممکن است واپ یک جمله را ۵، ۵۰ یا ۵۰۰ بار بدهید. وقتی دست از تکمیل کردن جواب بردارید که واقعاً احساس کنید تمام شده است، این ممکن است طی یک بار نشستن و نوشتن روی دهد و یا ممکن است به از چندین بار اتفاق بیفتد. ممکن است امروز با یک جمله کار کنید و بعد دوباره شش ماه بعد مجدداً آن را تکمیل کنید. برای شما، مراحل کاملاً منحصر به فرد است، تجربه‌ای خاص که مورد احترام و قابل قیاس است.

ما به طور جدی پیشنهاد می‌کنیم مطالعه‌ی خود را با دست بنویسید تا با کامپیوتر. آنچه که در روند نوشتن صورت می‌گیرد به شما اجازه‌ی دسترس و نفوذ به قسمت‌های درونی‌تر را می‌دهد. دست شما به‌طور فیزیکی با سیستم عصبی در ارتباط است. در نوشتن، کامپیوتر این خصوصیت را ندارد. دستخط شما یک ابزار فوق‌العاده برای معنی‌دار کردن گنج و گم‌شده روح شما است که ما به آن «خود واقعی» می‌گوییم. همچنین اگر شما هم مثل ما هستید، این یک فرصت خوب برای استفاده از آن خودکارهای خاصی است که چندین سال است آنها را جمع‌آوری می‌کنید.

بعضی افراد زمانی که می‌نویسند، یک شمع روشن می‌کنند یا یک موسیقی آرام‌بخش گوش می‌کنند. دقیقاً همین کاری که ما در هنگام نوشتن این مقدمه انجام دادیم. ما پیشنهاد می‌کنیم که دفتر چطور نوشتن آن، نسبت به نوشتن از اهمیت کم‌تری برخوردار است. ما پیشنهاد می‌کنیم که دفتر مخصوصی برای این منظور تهیه کنید. این گونه شما این حقیقت را که درگیر یک برنامه‌ی مقدس شدید به رسمیت می‌شناسید. به این صورت شما می‌توانید هر زمان که بخواهید به قبل بازگردید و تغییرات در افکار، احساسات، ارزش‌ها و اولویت‌هایتان را متوجه شوید.

صرف‌نظر از چگونگی استفاده شما از این کتاب، لطفاً از این نکته آگاه باشید که شما دوست داشته شده‌اید، وقتی که همه‌ی موارد نوشته شده، گفته شده و انجام شده ... در آخر فقط خدا است. (به راستی، این محصول قرار است کیفیت زندگی درونی و بیرونی شما را به صورت واضحی تغییر دهد.)