

۱۴۳۵۸۵۶

توان در برابر اجبار

مؤلف : دیوید هاو کینز

مترجم : بهجت عباسی مقدم

ناشر : انتشارات پردیس آباریس

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۶۰۴-۱-۷

سال چاپ : پاییز ۱۳۹۵

نوبت چاپ : اول

شمارگان : ۱۰۰

قیمت : ۱۲۰۰۰ تومان

مرکز پخش انقلاب : ۶۶۴۶۵۱۷۸۰۰۹۱۹۱۸۱۰۹۸۰

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق است به انتشارات پردیس آباریس
و هرگونه کپی برداری و تقلید از کتاب، پیگرد قانونی دارد.

سرشناسه	هاوکینز، دیوید، ۱۹۳۷ / David Hawkins
عنوان و نام پدیدآور	توان در برابر اجبار / دیوید هاوکینز؛ مترجم بهجت عباسی مقدم.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات پردیس آباریس، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۶۸ ص.، جدول.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۵۶۰۴-۱-۷: ریال ۱۲۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: [2012], Power vs. force: the hidden determinants of human behavior
موضوع	آگاهی
موضوع	Consciousness
موضوع	حرکت‌شناسی (فیزیولوژی)
موضوع	Kinesiology
موضوع	رفتار
موضوع	Human behavior
شناسه افزوده	عباسی مقدم، بهجت، مترجم، ۱۳۴۹
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۵ ت ۹/۵۲: ۴۳۳۱
رده‌بندی دیویی	۱۵۵/۲۳۴
شماره کتابشناسی ملی	۴۳۷۶۳۶۴

www.ketab.ir

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۵
مقدمه.....	۱۶
بخش اول: ابزارها.....	۲۷
فصل ۱: پیشرفت‌های مهم علم.....	۲۸
فصل ۲: تاریخچه و روش‌شناسی.....	۳۵
فصل ۳: نتایج رمو، و تفسیر.....	۴۳
فصل ۴: مرآت، آگاهی انسان.....	۴۷
فصل ۵: توزیع اجتماعی سطر، آگاهی.....	۵۹
فصل ۶: افق جدیدی در حقیقت.....	۶۳
فصل ۷: تجزیه و تحلیل‌های ناطق بحران، روزمره.....	۶۹
فصل ۸: منشأ توان.....	۷۷
بخش دوم: عملکرد.....	۸۳
فصل ۹: الگوهای توان در نگرش انسان.....	۸۴
فصل ۱۰: توان در علم سیاست.....	۸۹
فصل ۱۱: توان در کسب و کار.....	۹۳
فصل ۱۲: توان و ورزش.....	۹۹
فصل ۱۳: توان و روحیه انسان.....	۱۰۳
فصل ۱۴: توان در هنر.....	۱۰۷
فصل ۱۵: نبوغ و توان خلاقیت.....	۱۱۳
فصل ۱۶: موفقیت ماندگار.....	۱۱۵
فصل ۱۷: توان و سلامت فیزیکی.....	۱۱۷
فصل ۱۸: مراحل بیماری و سلامتی.....	۱۲۱
بخش سوم: معنا.....	۱۲۷
فصل ۱۹: پایگاه داده آگاهی.....	۱۲۸
فصل ۲۰: سیر تکامل آگاهی.....	۱۳۳

فصل ۲۱: بررسی آگاهی ناب.....	۱۴۱
فصل ۲۲: چارچوبی برای اجرای استراتژی.....	۱۴۷
فصل ۲۳: چارچوبی برای اجرای استراتژی.....	۱۵۱
فصل ۲۴: چارچوبی برای اجرای استراتژی.....	۱۵۷
ضمیمه:	۱۶۱
ضمیمه A: چارچوبی برای اجرای استراتژی.....	۱۶۱
ضمیمه B: چارچوبی برای اجرای استراتژی.....	۱۶۲
ضمیمه C: چارچوبی برای اجرای استراتژی.....	۱۶۳

مقدمه ناشر

چگونه ممکن است هر کسی مهم‌ترین معضلات بشر را حل کند؟ چگونه فوراً به درستی یا نادرستی هر گفته‌ای پی می‌برد؟

دکتر هاوکینز در طول زندگی حرفه‌ای و طولانی خود به‌عنوان یک روانپزشک سلامت بر روی این موضوع کار کرد و با استفاده از مفاهیم نظری فیزیک ذرات و دینامیک غیرخطی به حمایت از مطالعه خود در مورد رفتارهای انسانی پرداخت.

در این کتاب، هاوکینز ماهیت قدرت واقعی که همیشه از روح سرچشمه می‌گیرد را بررسی کرده است. او معتقد است قدرت واقعی را می‌توان تنها از طریق تمرین معنوی و توسعه شخصی به‌دست آورد. او انرژی احساسات مختلف و حالات آگاهی را اندازه‌گیری کرده است.

البته نظریه نویسنده با ایده‌های جدیدی روبه‌رو است. اینکه آیا تست عضله، حقیقت واقعی انرژی هر چیزی را اندازه‌گیری می‌کند؟ آیا تامل در برابر عوامل پنهان مؤثر بر رفتارهای انسانی صحیح است؟ آنچه در این کتاب می‌خوانید صرفاً نظریه‌هایی قابل تأمل است.

با ما از طریق پست الکترونیکی info@mc4book.com در ارتباط باشید تا از پیشنهادات و نظرات شایسته شما خواننده گرامی نیز بهره‌مند شویم.

پیشگفتار

افراد معنوی و پرتوان ساده به نظر می آیند.
 آنها توان مطلق را می شناسند و این فیض برایشان به صورت عادت و توانی ماهرانه است.
 این توان همه چیز را به حرکت در می آورد و نامی ندارد.

تصور کنید! اگر در جواب هر سؤالی که برایتان مطرح می شد، پاسخی حقیقی و قابل اثبات به صورت بله یا خیر داشتید چه می شد؟ درباره سؤالات زیر فکر کنید:

آیا جین با فرد جدید آشنا شده؟ (بله/خیر)

جانی راجع به مدرسه راجع می گوید؟ (بله/خیر)

آیا این سرمایه گذاری مطمئن است؟ (بله/خیر)

آیا این شغل ارزشمند است؟ (بله/خیر)

اگر همه ما به چنین پاسخ هایی دسترسی داشتیم، چه اتفاقی می افتاد؟

اگر چنین بود با پیامدهای زیادی مواجه بودیم. درباره این مسئله فکر کنید.

اگر پاسخ شفاف و قابل استنادی برای یک اتهام وجود داشت، مثلاً "آیا جان آن طور که متهم شده، گناهکار

است؟" (بله/خیر)، برای دستگاه قضایی چه اتفاقی می افتاد؟

در سیستم های سیاسی ما چه تغییری ایجاد می شد، اگر می توانستیم پاسخ دقیقی برای سؤالاتی مثل آیا

کاندید X واقعاً قصد دارد به وعده های خود را عمل کند؟ (بله/خیر).

آیا همه ما پاسخ مشابهی دریافت می کردیم؟

اگر می دانستید ایده شما با تبلیغات، معرفی و طرفدار پیدا می کند، برای صنعت بازاریابی چه اتفاقی می افتاد؟

برای ناسیونالیسم چه اتفاقی می افتاد؟ (آیا کشور X سعی در براندازی دموکراسی دارد؟)

برای دولت ها چگونه؟ (آیا این لایحه قانونی واقعاً از حقوق شهروندان حمایت می کند؟)

آیا چکی که پست می کنید، به گیرنده می رسد؟

اگر آن طور که گفته اند، انسان یک ساعت بعد از حرف زدن، دروغ گفتن را یاد گرفته، پس امکان یافتن

پاسخی شفاف و قابل استناد که راجع به آن به بحث و بررسی پرداخته ایم، منشاء اساسی ترین تغییرات دانش

بشر از ابتدای تمدن می شد و این تغییرات باعث ویرانی رشته های مختلف- از ارتباطات گرفته تا اخلاق و

تصورات بنیادی ما و جزئیات زندگی روزانه می شد و این تغییر آنقدر عمیق بود که حتی تصور اینکه زندگی بعد

از دوره جدید حقیقت، چگونه می‌بود، سخت است و شاهد تغییرات اساسی در اصول بنیادی جهانی که می‌شناسیم بودیم.

حرکت‌شناسی^۱

حرکت‌شناسی علم شناخت و بررسی ماهیچه‌ها، حرکت آنها و علل آن در موجودات زنده (به‌خصوص انسان) است.

اولین بار در نیمه دوم قرن گذشته، حرکت‌شناسی با مطالعات دکتر جرج گودهارت که در حرکت‌شناسی کاربردی پیشگام است، مورد توجه قرار گرفت.

او بعد از اینکه همپید محرک‌های فیزیکی سودمندی مثل مکمل‌های غذایی می‌تواند توان ماهیچه‌های خاصی را افزایش دهد و محرک‌های خاصی نیز می‌تواند عضله را ضعیف سازد، این علم را حرکت‌شناسی کاربردی نامید. بدین معنی که در سطح نیل پایین‌تر از آگاهی ذهنی، بدن "می‌داند" که چه چیز برایش مفید و چه چیز غیرمفید است. مثال خوبی که بعداً در این کتاب به آن اشاره خواهیم کرد، مثال قندهای شیمیایی است که خواهیم دید چگونه باعث ضعیف شدن عضله و مکمل‌های طبیعی باعث قوی شدن یک عضله خواهد شد.

در اواخر دهه هفتاد تخصص جدیدی، علم حرکت‌شناسی رفتاری^۲ توسط دکتر جان دایموند معرفی شد. کشف اولیه دکتر دایموند این بود که وقتی مادره‌رض احساسات یا محرک‌های ذهنی یا جسمی مثبت یا منفی قرار می‌گیریم، عضله قوی یا ضعیف می‌شود. لیکن، بقاء قوی شدن آزمون‌شونده شده، درحالی که جمله از تو متنفرم، آزمون‌شونده را ضعیف می‌کند.

قبل از اینکه پیشتر رویم، اجازه دهید نحوه انجام این تست را به تفصیل توضیح دهیم. مطمئناً شما به‌عنوان خواننده دوست دارید این تست را انجام دهید. این مراحل اصلی در کتاب دکتر دایموند به‌نام بدن دروغ نمی‌گوید (۱۹۷۹) آمده است. این مراحل از روش‌های سنتی کتاب ج. او ک. دال، «نام ماهیچه‌ها، تست و عملکرد (بالتیمور، ویرایش دوم، کمپانی ویلیام و ویلیام ۱۹۷۱) اتخاذ شده است. برای اجرای این تست دو نفر لازم است. از دوستان یا خانواده بخواهید این تست را با شما انجام دهند.

۱- از آزمون‌شونده بخواهید آرام بایستد، بازوی راست خود را صاف در کنار بدنش قرار دهد. بازوی چپ خود را درحالی که آرنج او کاملاً راست است به موازات زمین نگاه دارد (با دست دیگر نیز می‌توان این کار را انجام داد).

۲- روبه‌روی آزمون‌شونده بایستید و دست چپ خود را به آرامی روی شانه راست او قرار دهید. حالا دست راست خود را روی میج دست چپ وی که کاملاً صاف است قرار دهید.

۳- به آزمون‌شونده بگویید می‌خواهید میج وی را به‌طرف پایین فشار دهید و از او بخواهید که با تمام توان مقاومت کند.

۱ - Kinesiology

۲ - Applied Kinesiology

۴- حالا بازوی او را سریع به پایین فشار دهید. هدف این است که آنقدر محکم فشار دهید که دوباره آرنجش به بالا برگردد. ولی آنقدر محکم فشار ندهید که باعث خستگی عضله شود. مسئله این نیست که چه کسی قوی‌تر است بلکه مسئله این است که آیا ماهیچه می‌تواند مفصل شانه را در برابر فشار وارده قفل کند.

اگر هیچ مشکل فیزیکی در عضله فرد آزمون‌شونده وجود نداشته باشد و وی در حالت طبیعی بوده، ذهنش آرام و هیچ محرک غیرقابل کنترلی نیز وجود نداشته باشد (توجه کنید که آزمون‌گر نباید لیخند بزند یا تأثیری روی آزمون‌شونده داشته باشد)، ماهیچه قوی خواهد بود و بازو نیز قفل خواهد ماند. اگر این تست با وجود محرک منفی تکرار شود (مثلاً قند مصنوعی) حتی اگر آرام‌تر از تست قبل به مچ وی فشار وارد کنید، عضله نمی‌تواند مقاومت کند و بازوی آزمون‌شونده پایین می‌افتد.

جنبه مهمی در بحث دایموند، یکسان بودن نتایج تست بود. نتایج دایموند قابل پیش‌بینی، قابل تکرار و عمومی بودند. حتی در شرایطی که هیچ رابطه منطقی بین محرک و پاسخ وجود نداشت نیز نتایج دارای این ویژگی‌ها بودند.

بنا به دلایل کاملاً نامشخص نشانه‌های معنوی معینی باعث ضعیف شدن یا قوی شدن آزمون‌شونده‌ها می‌شدند. بعضی نتایج گیج‌کننده به تصاویر خاص بدون اینکه محتوای مثبت یا منفی داشته باشد، باعث ضعف آزمون‌شونده‌ها و بعضی تصاویر خنثی باعث قوی شدن آنها می‌شد.

بعضی نتایج نیز خوراک حدس و گمانه‌ها را برای بررسی بودند: تمام موسیقی‌های کلاسیک و برخی موسیقی‌های پاپ باعث قوی شدن فرد می‌شدند، در حالی که راک متال و هارد در کل باعث ضعف شدن فرد می‌شد.

دکتر دایموند با پدیده دیگری نیز مواجه شد. حقه و کلاه‌هایی که راست نیست نیز باعث ضعیف شدن آزمون‌شونده می‌شود. درحالی‌که گوش دادن به چیزهای مستعار و آوازی آزمون‌شونده را قوی می‌سازد. این یافته، نقطه شروع نگارش این کتاب توسط پزشک و روان‌پزشک معروف دکتر دیوید آر هاوکینز است. در سال ۱۹۷۵ دکتر هاوکینز مطالعه روی پاسخ تست حرکت‌شناسی، حقیقت و انبساط را شروع کرد.

مطالعات نشان داد که نیازی نیست آزمون‌شونده با مورد آزمون (ماده یا مسئله) آشنایی داشته باشد. در مطالعات دو سو کور و آزمایش تجربی بزرگی که در یک سمینار بزرگ روی افراد انجام شد، افراد در واکنش به پاکت‌هایی که درون آن را نمی‌دیدند ولی آن پاکت حاوی قند مصنوعی و یا مکمل‌های طبیعی بود، ضعیف یا قوی شدند. آزمون‌شوندگان نسبت به ارزش‌های اخلاقی مثبت یا منفی نیز قوی یا ضعیف می‌شدند.

به نظر می‌رسد حالتی از آگاهی جمعی، روح متعالی یا چیزی که هاوکینز به تبع از یونگ، آن را پایگاه داده آگاهی نامیده، وجود دارد. این پدیده در جوامع حیوانات نیز وجود دارد. مثلاً در گروه ماهی‌ها نیز وقتی حتی ۲۰۰ متر دورتر یک ماهی احساس خطر کند، همه ماهی‌ها به سرعت از آن محل فرار کرده و دورتر می‌شوند.

البته در افراد مختلف یکسان نیست. خیلی از افراد وقتی برای اولین بار با موضوع یا مسئله‌ای برخورد می‌کنند نسبت به آن شناخت قطری دارند برای اکثر ما پذیرش اینکه آموختن، جز از طریق آگاهی منطقی نیز

امکان‌پذیر است مشکل به‌نظر می‌رسد. به‌زبان ساده‌تر می‌توان گفت که جرعه خرد درونی می‌تواند صحت را از عدم صحت و حقیقت را از کذب تشخیص دهد. این خرد درونی جدای از خرد منطقی است.

ماهیت دوگانه پاسخ، عامل بسیار مهم در این روش است. هاوکینز دریافت که سؤالات باید جوهری طرح شوند که پاسخ آن بله یا خیر باشد. مثل سیناپس‌های عصبی که یا خاموش و یا روشن هستند و یا مثل فرم بنیادی دانش یا مثل خیلی چیزهایی که فیزیک آن را ماهیت حیاتی انرژی جهان می‌داند. آیا مغز انسان یک کامپیوتر عجیب است که با میدان انرژی همگانی که خیلی بیشتر از آنچه که خود مغز می‌داند، مرتبط است؟ دکتر هاوکینز در ادامه تحقیقات خود موفق به کشف روشی برای اندازه‌گیری حقیقت نسبی شد. در این روش حالات فکری، گفته‌ها و ایدئولوژی‌ها را می‌توان بین ۱ تا ۱۰۰۰ درجه‌بندی کرد.

یک فرد می‌تواند بگوید "این آیتم مثلاً کتاب فلسفه یا معلم فلسفه در سطح ۲۰۰ است؟ (بله/خیر)، در سطح ۲۵۰ است؟ (بله/خیر) و به‌همین ترتیب ادامه دهد تا پاسخ مبنی بر ضعیف شدن آزمون‌شونده را دریافت کند. یکی از کاربردهای بین‌المللی این اندازه‌گیری این است که برای اولین بار در تاریخ بشر اعتبار ایدئولوژی نیز می‌تواند مورد بررسی قرار گیرد.

در طول بیست سال اندازه‌گیری‌های مشابه هاوکینز توانست طیف کاملی از سطوح آگاهی انسان را تهیه و نقشه جالب جغرافیای تجارب انسانی را ترسیم کند. این "آنانومی آگاهی" با ترسیم شرایط انسان کامل، تحلیل جامع رشد معنوی و احساسی افراد، جوامع و نژادها بشری را امکان‌پذیر می‌سازد. چنین نگرش عمیق نه تنها درکی جدید از زندگی زمینی بشر فراهم می‌سازد، بلکه ممکن می‌کند تا بفهمیم در کجای نردبان روشنگری معنوی خویش به‌سوی آنچه باید باشیم ایستاده‌ایم.

در این جلد، دکتر هاوکینز نگرش‌ها و نتیجه سالها تحقیقات را با خویش را با کشف انقلابی فیزیک و دینامیک خطی جمع‌بندی و مورد بررسی قرار داده است. برای اولین بار، نگرش او نشان داده که نور سرد علم، آنچه را که عرفان و مقدسین، همیشه درباره نفس، خدا و ماهیت حقیقت به‌هم می‌زدند را تأیید می‌کند.

چنین تصویری از هستی، ماهیت و الوهیت، حاکی از ارتباط انسان با نظم منوی است که توانایی منحصربه‌فردی برای خشنود ساختن روح و خرد انسانی دارد. در این کتاب نتایج مهمی از شماری وجود دارد. صفحه را ورق بزنید، آینده اکنون آغاز می‌شود.

ای والن، ویراستار

انتشارات بارد

آریزونا ۱۹۹۵

این کتاب بنا به دلایل مختلف بازبینی شده است.

در سال ۲۰۰۶ دکتر هاو کینز تمام این کتاب را خواند و از آن کتابی صوتی تهیه شد که نه تنها حاوی اطلاعات کتاب است، بلکه در بردارنده حال و روحیه نویسنده نیز هست. در طول بلند خواندن این کتاب دکتر هاو کینز خود به خود به صورت کلامی، بازبینی متن را انجام داد. بازبینی کتاب شامل همه مواردی است که شفافاً بازبینی شده است. تغییرات دقیق بوده است. برای مثال نسخه کتاب صوتی، به جای واژه شرور از واژه منفی و به جای واژه علت از واژه منشاء استفاده کرده است.

بعضی از تغییرات، مثل توضیح روش تست عضله و استفاده از مطالعاتی که در زمینه آگاهی انجام شده است. از آنجا که دکتر هاو کینز سالها با این تکنیک کار کرده، تفاوت‌های روش‌شناختی مختصری، کشف و اصلاح شد.

نسخه ویرایش شده این نسخه را خاطر نشان می‌کند که ممکن است اندازه‌گیری یک موضوع در طول زمان تغییر کند. در مواردی که بین اندازه‌گیری کتاب اصلی توان در برابر اجبار^۱ و چاپ‌های بعدی آن فرق وجود داشت، تغییرات در پرانتز ذکر شده است. برای مثال فصل ۲۳ "در جستجوی حقیقت" کتاب اصلی در سال ۱۹۹۵ ذکر شده و در پرانتز اندازه‌گیری کتاب بعدی حقیقت در برابر کذب (۲۰۰۵) در پرانتز آمده است. اندازه‌گیری گروه‌های مذهبی به تنهایی، در ساست‌های آنها در طول زمان تغییر می‌کند. اندازه‌گیری یک کتاب یا نوشته بر اساس ویرایش خاص یا ترجمه تغییر می‌کند. درباره افراد هم همین‌طور است. آنچه که در ذهن تصور می‌کنند باعث تفاوت در اندازه‌گیری می‌شود. مثلاً کمک آنها به جامعه، کتاب خاصی که نوشته‌اند، نیت آنها از انجام تلاش خاص و غیره). گذشته از آن وقتی چارلی چند بار اندازه‌گیری می‌شود، اعداد به دست آمده، تغییر می‌کند.

نیت نویسنده، صداقت، دقت و خلاصه‌گویی است. همان‌طور که روی کتاب توضیح داده، قانون وابستگی^۲ به شرایط اولیه، به این معنی است که یک انحراف کوچک در طول زمان می‌تواند باعث ایجاد تغییرات اساسی در خروجی شود. مثل کشتی که قطب‌نمای آن یک درجه انحراف دارد. با سرو زمان، مایل‌ها از مسیر اصلی خود منحرف می‌شود. در نسخه بازبینی شده تلاش شده شرایط اولیه، به‌طور واضح و مختصر بیان شود. چاپ نسخه بازبینی شده "توان در برابر اجبار" هنگام فراغت نویسنده از دوره بررسی عمومی اتفاق افتاد. ما اقبال خوبی داریم که کتاب را بعد از چهارده سال بازبینی، می‌خوانیم.

این کتاب همبستگی جالبی بین انسانیت و دنیای خطی منطبق، خرد و علم از یک سو و دنیای حقیقت غیرخطی عشق، مسرت، زیبایی عبور از نفس، تعالی معنویت و روشننگری به وجود می‌آورد. دکتر هاو کینز نویسنده‌ای با شهرت جهانی، روانکاو و متخصص بالینی، معلم معنوی و محقق در زمینه آگاهی است. کار منحصر به فرد وی سرچشمه شفقت عمومی و راهی برای تسکین رنج دنیوی است.

۱ - Power Vs. Force

۲ - Dependence on initial conditions

این کتاب با تأیید این نکته که حقیقت معنوی، جوهره زندگی انسان است و الوهیت، سرچشمه آگاهی است، همه جنبه‌های تجارب انسانی را که راهی به سوی بی‌نهایت است، آشکار می‌سازد. در دهه ۱۹۷۰، او به‌عنوان پیشرو، ارائه‌کننده پزشکی شیوه‌های متعدد جامعی برای درمان بیماران روانی حاد بود. اگر مادرترزا با فقیرترین فقیران کار می‌کرد، دکتر هاوکینز با بیمارترین بیماران کار می‌کرد. درمان‌های او در زمینه بیماریهای فیزیکی، مغزی و روحی بود. در ۱۹۷۳ او در نوشتن کتاب، "روان پزشکی ارتا مولکولی" با برنده جایزه نوبل شیمی، لینوس پاولینگ همکاری کرد و باب جدیدی در حوزه روان پزشکی باز شد. کارهای او در دهه ۱۹۸۰ سبب تغییر وجهه اعتیاد شد. اعتیاد و الکل و مواد مخدر از طریق تلاش درونی می‌توانند به بهبودی برسند. او مسیری را نشان داد که ناامیدی این افراد را به امیدواری تبدیل کرد.

آنچه یک معتاد در پی آن است شرم‌نده نبودن است تمام افراد معنوی می‌خواهند به سطح آگاهی برسند. روش خود را عوس کید نه آروهای خود را! کیفیت را نمی‌توان در بیرون جستجو کرد، چون درون ما وجود دارد. در دهه ۱۹۹۰، زندگی و تغییر پیش‌بینی نشده‌ای داشت. برای دوستان وی و کسانی که دوستش داشتند، چاپ کتاب اثرگذار توان در برابر اجبار و آناتومی آگاهی در سال ۱۹۹۵ که وجود آن برای دنیا لازم بود، خبر خوشحال‌کننده‌ای بود. دکتر هاوکینز تمایلی نسبت به استفاده از نام خود به‌عنوان نویسنده این کتاب نداشت. زیرا معتقد بود این کتاب، توسط مابقی اعضای، تر از خود وی نوشته شده بود.

کتاب توان در برابر اجبار به ۲۵ زبان ترجمه شده و میلیون‌ها کپی آن به فروش رسیده و بیشتر این کتاب‌ها، سخنرانی‌ها و مصاحبه‌های رادیویی گروه مطالعاتی هارکینز، توسط منتقدین بزرگ در سراسر دنیا از سنول گرفته تا کیپ‌تاون و لوس‌آنجلس نقد و بررسی شد.

کتاب توان در برابر اجبار، با ترسیم ابعاد آگاهی که تاکنون فقط با ترفای تاریخ بشر، شناخت شده بود، یک پیشرفت بزرگ است. انسان با وجود توانایی تشخیص مستقیم حقیقت یا هر اسمی که دارد همیشه اهمیت عمده عالم غیب را تأیید می‌کند.

"اگر نیت شما بزرگ باشد، کاری که انجام می‌دهید کوچک نخواهد بود. اگر کاری کوچک انجام می‌دهید، کاری بزرگ و ارزشمند محسوب نمی‌شود، پس نیت شما کوچک است."

میسٹر اکبارت، قرن ۱۴، اسرار مسیحیت

این گفته‌ها، به شناخت بزرگی درون ما را اشاره دارد. زیرا همه امور دنیای مرئی، از اندیشه درونی نشأت می‌گیرد. همان طور که دکتر هاوکینز در صفحه نخست کتاب توان در برابر اجبار نوشته:

افراد معنوی و پرتوان ساده به نظر می‌آیند.

آنها توان مطلق را می‌شناسند و این فیض برایشان به صورت عادت و توانی ماهرانه است.

این توان همه چیز را به حرکت در می‌آورد و نامی ندارد.

احتمالاً دکتر هاوکینز برای اولین بار در تاریخ بشر کار مهمی انجام داد که حقیقتی ناشکار را به وسیله دانش پیشرفته روانشناسی و فلسفه تأیید می‌کند.

مشخصه تحقیقات هاوکینز به نام "نقشه آگاهی" است که در این کتاب ارائه شده است. "نقشه آگاهی" تأیید می‌کند که مراحل سنتی رشد درونی که در کتاب‌های ادبیات مقدس به آن اشاره شده، همان "میدان‌های انرژی" و "الگوی جادب" هستند و قابل اندازه‌گیری می‌باشند. این مراحل قبلاً توسط فلاسفه، قدیس‌ها، روحانیون و سرفراز طول قرن‌ها تاریخ بشر مطرح شده بود، اما چهار چوب علمی برای فهمیدن آنها وجود نداشت. از نظر بالینی "نقشه‌های" رسم ماهرانه‌ای از پیشرفت احساسی، نگرش فرد نسبت به خدا، خویشتن و زندگی در هر یک از سه لوح آگاهی ارائه می‌کند.

"توان در برابر اجبار" یک قانون منطقی و بسیار جالب از "آگاهی" را ارائه می‌کند که نشان دهنده رشد تدریجی معنوی انسان از پایین‌ترین حد (سرم) تا بالاترین حد (روشنگری) است.

این نقشه به وسیله آشکار ساختن ماهیت و درونی هر چیزی اعم از انسان یا غیر انسان، مرئی یا نامرئی، وحدت تمام مخلوقات را نشان می‌دهد. این ضرر نشان داده شده که همه زندگی ارتعاش و صدای سمفونی، تأثیر و تأثر انرژی‌هاست: اگر فرد از ثنویت و باور به قبول و میدا خیر و شر عبور کند، وابستگی و رسوخ متقابل همه چیزها برایش نمایان می‌شود. وحدت اصل مهم تمام ادیان بزرگ و سیستم‌های معنوی است.

این کتاب حاوی توضیحات بالینی و عملی برای اصولی است که تئوری‌ها آن را اصول راستین می‌دانند. در همه فرهنگ‌ها عشق، قوی‌تر از تنفر است. حقیقت، آزادی می‌آورد. بخشش بر دو طرف را رها می‌سازد. عشق بی‌قید و شرط، شفا بخش است. تشویق، قدرت بخش است و جوهره الوسیت (نقد آرامش است. چنین حقایقی از مدت‌ها قبل به صورت ذاتی در روح جمیع انسانها وجود داشته و توسط عرفای که آن را تجربه کرده‌اند، تأیید شده است و حالا ما جدول علمی داریم که به سهولت قابل استفاده است و راه آزادی بشر را نشان می‌دهد.

سطوح آگاهی (میدان‌های انرژی) براساس تأثیر قابل اندازه‌گیری آنها درجه‌بندی می‌شوند و با هر پیشرفتی، سطح آگاهی و ارتعاش انرژی‌ها افزایش می‌یابد. بنابراین آگاهی بالاتر، تأثیر شفا بخش و سودمندی برای همه دنیا داشته و با تست عضله ثابت شد که دریافت عشق و حقیقت، باعث قوی شدن فرد می‌شود. برخلاف آن، میدان‌های انرژی منفی و غیرواقعی، باعث ضعیف شدن وی می‌شود. این یعنی باید از انرژی‌هایی مثل غرور، تنفر، ترس، شرم، گناه و کذب که باعث ضعف در زندگی می‌شود، دوری کرد. انرژی‌هایی مانند حقیقت، تشویق، پذیرش، خرد، عشق، زیبایی، مسرت و آرامش باعث تعالی نفس و تذهیب اخلاق می‌شود.

کشف تفاوت بین توان و اجبار روی خیلی از تلاش‌های انسان مثل تجارت، تبلیغات، تحصیلات عالی، روانشناسی، پزشکی، قانون، وکالت و روابط بین‌الملل تأثیرگذار است. افراد خیره و کارآمد در هر زمینه، مکانیزم

موفقیت و نبوغ که در این کتاب ارائه شد را برای دریافت تاثیر بیشتر به کار بستند. و رای جراحی که این کتاب برای دنبال کردن فعالیت‌های عادی زندگی مثل سلامت، هنر، ورزش، روابط و ... روشن می‌کند، این کتاب یکی از اولین تعیین‌کننده حدودهای مدرن و سطوح آگاهی انسان (خودشکوفایی، پوچی در برابر کلیت، تهی شدن، روشنگری کامل) است.

در آخر کتاب، شرح حال نویسنده به قلم خودش آمده که آگاهی پیشرفته نویسنده را اثبات می‌کند. نیازی نیست خوانندگان به‌منظور بهره‌بردن از کتاب، به این جنبه آن توجه کنند. برای افرادی که در زمینه الهیات فعالیت دارند یا دانشجویان و جستجوکنندگان که کمیابی این سطح از آگاهی را می‌فهمند، دانستن این مسئله راجع به نویسنده الب است.

دکتر هاوکینز بوضوح و واضحی از درجه‌بندی روشنگری ارائه می‌کند که نشانگر شناخت تجربی وی از آنها است. ما نمی‌توانیم نقشه‌ای از جایی که آن را درک و تجربه نکرده‌ایم، ترسیم کنیم. مصاحبه‌های طولانی وی، وجود آگاهی خیلی بالا را با عیارهای سنتی آن ثابت می‌کند.

آگاهی از حقیقت، مهربانی با همه موجودات زنده، فداکاری خستگی‌ناپذیر برای تسکین رنج، دقت و وقار در هر جمله یا حرکت، رهایی از وجود، صداقت، شادی درونی، وحدت با تمام هستی، تسلیم بودن در برابر حقیقت، برای مردم عادی، قابل تصور نیست و نشانگر بلای آگاهی در فرد است.

این اثر دکتر هاوکینز، نشأت گرفته از عقاید وی است. در کتاب‌های بعدی وی، "چشم من"، "حقیقت و ذهنیت"، "کشف حضور خدا" و "عبور از سطح آگاهی بالاترین سطوح آگاهی به زبانی که در زندگی معنوی یا غیر معنوی، قابل فهم است را توضیح می‌دهد و برای تمام سنین، نژادها، ملیت‌ها و افراد با هر پس‌زمینه شخصی، منبع الهام و انگیزش درونی است.

این کتاب هدیه‌ای به بشریت است. بدون این نقشه، پیدا کردن مسیح، سخت است. این مسیر برای همه ما که آن را انتخاب می‌کنیم، باز است. نقطه آغاز هر یک از ما متفاوت است. اما هدایت ما به‌سوی آینده در دستان خود ماست. دکتر هاوکینز می‌گوید پیشرفت‌های انسانی از طریق درست و تمرین هر اصل حقیقی "مثل مهربان بودن و بخشش هر کسی و هر چیزی شامل خودتان بدون هیچ انتظاری برای ما" امکان‌پذیر است. در سال ۲۰۰۳ پژوهشگران همکار دکتر هاوکینز از وی خواستند که نامی برای این آزمون‌ها بگذارد.

پاسخ، عدم تثبیت عبادی بود. عدم تثبیت عبادی بر حقیقت اصلی سنت‌های معنوی بزرگ دنیا تاکید دارد: مهربانی و شفقت با هر چیز و هر کس (شامل خویشتن)، تواضع، بخشش، سادگی، با محبت بودن به‌عنوان سبک زندگی، احترام و خضوع در برابر همه زندگی، طرفداری از حقیقت و تسلیم بودن در برابر خدا. این راهی مستقیم به‌سوی روشنگری است. تعالی درونی، باعث تعالی کل هستی می‌شود. ما دنیا را با گفته‌ها و اعمالمان تغییر نمی‌دهیم، بلکه نتایج آنچه که می‌شویم، روی دنیا تاثیر می‌گذارد.

مثل بقیه معلمین، طالبین فیض از اقصی نقاط نزد دکتر هاوکینز می‌آمدند و می‌گفتند که نور معنوی و حالت و روحیه وی به آنها منتقل می‌شود. او می‌گوید هر آنچه که شاهدان حس می‌کنند، ماهیت حقیقی خود آنهاست. خویشتن معلم و خویشتن شاگرد یکی و مشابه است.

اهمیت سطح نادر آگاهی وی در مقاله‌ای به نام "ورای منطق: یقین به عرفان از حلاج تا دیوید هاوکینز"، در مجله بین‌المللی علوم انسانی و اجتماعی چاپ شده است (سپتامبر ۲۰۱۱). این مقاله تجارب معنوی وی و مطابقت آنها با قدیس‌ها و حکمای قدیمی و اهمیت آنها را شرح می‌دهد.

دکتر هاوکینز اولین فردی است که به عنوان یک پزشک و متخصص بالینی نوین، روشنگری سنتی را تجربه کرده است و توانسته این حالت را در کتاب‌ها و سخنرانی‌های خود نشان دهد. خیلی از ما لحظات کوتاه، مسرت عبور از خویش را تجربه کرده‌ایم، ولی تجربه دائم این لحظات نادر است. خیلی از افرادی که حضور خدا را حس کرده‌اند، نمی‌توانند راجع به آن صحبت کنند. ویلیام جیمز در کتاب قدیمی خود به نام "تنوع تجارب معنوی" می‌گوید: تجارب عرفان، "گفتنی نیستند".

دکتر هاوکینز برجسته و عالی است، زیرا بعد از حصول آگاهی (۱۹۶۵) سی سال از عمر خود را به یافتن راهی که از طریق آن حقایق معنوی نگفتنی، برای دنیای علمی مدرن قابل درک شود، اختصاص داد. کتاب توان در برابر اجبار آن راه است.

سعادت و برکت در مرحله روشنگری کاملاً می‌رود. آنقدر که فرد هیچگاه آن را ترک نخواهد کرد، مگر اینکه بخواهد این هدیه را که در نتیجه تسلیم سراسر بدن در برابر خدا و عشق به دست آورده را با انسان‌های دیگر تقسیم کند. به این دلیل دکتر هاوکینز دوباره به دنیای منطق خرد و زبان بازگشت تا این نقشه را با ما تقسیم کند تا شاید ما نیز بدین طریق سرنوشت خویش را کامل کنیم.

همان‌طور که یک بار توضیح دادم، کشف آنچه که رنج را تسکین می‌دهد، مسئولیت تقسیم آن کشف با دیگران به منظور منتفع شدن آنها را برای ما به همراه می‌آورد. مثل دکتر فلیمنگ که بنی‌سیلین را کشف کرد و خود را مسئول تقسیم آن با جهانیان دانست. دکتر هاوکینز هم کشف خویش از حقیقت را به روشی دست‌یافتنی با ما تقسیم کرد.

اطلاعات و محتوای کلی این کتاب توانایی تشخیص و حل انسدادها و بیماری‌های مزمن داخلی را داراست. عملکرد آن مثل آنزیم آرامش‌رویی برای بهبود یافتن از رنج است.

در اثر تماس با این کتاب، مکانیسم درونی شفای خویش و خودآگاهی و تعالی درونی، روح انسان نیرومندتر می‌شود.

برای اینکه خواننده اثر فراگیر این تاثیرات را ببیند، در اینجا سخنان برگزیده حضار در آخرین گردهمایی عمومی در پائیز ۲۰۱۱ آورده شده است:

دکتر رو میشل بکویت، مؤسس مرکز معنوی بین‌المللی آگاهی: درحالی که ممکن است فکر کنید از دید عموم محو شده‌اید، موج انرژی خرد، عشق و محبت شما در قلب همه کسانی که این سالها دیده‌اید، باقی مانده و

مسلماناً در قلب من و انجمن معنوی من نیز همین‌طور. شما موهبت الهی بر زمین هستید. حضوری مفید که اثرش عمیق و ابدی است.

سوآمی چیداتماناندا، معلم هندی در هند: از جانب طرفداران هندی، برای به‌وجود آوردن تفاوت بزرگ در همه زندگی ما، از سر تواضع به دکتر دیوید هاوکینز ادای احترام می‌کنم. کتاب وی برای درک واضح‌تری از چه برای کسانی که در اول راه هستند و همچنین عالمان به‌ارمغان آورد.

دکتر مارج بریت کشیش ارشد در کلیسا و نایب رئیس در مدرسه علوم دینی بین‌المللی: من نمی‌توانم به اندازه کافی از شما برای آنچه که به دنیا داده‌اید، تشکر کنم. چگونه شما تعالیم حضرت مسیح و علما را به‌وسیله آگاهی و بودن خوش، زنده کرده‌اید.

دکتر دن مک دونالد، متخصص بیماری‌های استخوان: من در زمینه پزشکی فعالیت می‌کنم و شانس این را داشتم که ببینم این ایده‌ها چقدر برای بیماران در زمینه‌های مختلف کاربرد دارد و به آنها کمک می‌کند. وقتی به این کتاب مراجعه کنی، می‌دانی که به صد طریق مختلف می‌آموزند که شفا به یک دلیل امکان‌پذیر است: عشق به خدا. از طرف همه آنها از کار شما و آنچه به ما دادید، تشکر می‌کنم.

ژاکوب و فابیولا مارچنت درباره این کتاب روی تربیت فرزند می‌گویند: سالها روی کتاب شما مطالعه کردیم و پایه زندگی ما است. فرزندان ما هم به ما یادآوری می‌کنند که افراد را وقتی به مشکل می‌افتیم ببخشیم. بیش از هر چیز شما به ما آموختید که عشق بی‌قید و شرط را تمرین کنیم و الوهیت را نه فقط در یک کوهستان در حال انزوا بلکه آن را در هر چیز ببینیم.

یک فرد گمنام، آمریکا: من ده سال از عمرم را معذور بودم. پنج سال هروئین مصرف می‌کردم. گاهی زندان بودم و گاهی در خیابان زندگی می‌کردم. اما به لطف پروردگار، چند سال قبل در مرکز بازپروری با تعالیم شما آشنا شدم. شما من را با مسیح و روش بهبودی ۱۲ مرحله‌ای آشنا کردید. مسیح که بیدار می‌شوم، خدا را شکر می‌کنم که زنده‌ام. من فکر می‌کنم من محکوم به زندگی هستم و باید به مردم را زندگی کنم. به لطف شما من یک فرد آزاد هستم. شما زندگی مرا نجات دادید.

یک زن ناشناس، کانادا: من بیشتر زندگی‌ام را در افسردگی گذرانده‌ام. کتاب جان در برای اجبار را خواندم و یک معجزه بود. دیگر از حمله عصبی رنج نمی‌برم. از زندگی لذت می‌برم. من آزادم. من می‌دانم افسردگی یک بیماری نامرئی است. یک چاله درون ماست که ما را قورت می‌دهد. می‌خواهم از شما برای آزادی و سلامتی که دارم، تشکر کنم. شما بیرون تاریکی را به من نشان دادید.

زن ناشناس، کره جنوبی: خدایی که من با او بزرگ شده بودم، خدایی بود که نیکی خیلی کمی داشت و خدای انتقام و خشم بود. نمی‌توانستم چنین خدایی را قبول کنم. کتاب جان در برابر اجبار را خواندم. من هیچ‌گونه مذهب یا دانش معنوی نداشتم. من نمی‌توانستم به سؤالاتی مثل چرا به دنیا آمدم، از کجا آمدم و بعد از مرگ به کجا می‌روم، پاسخ دهم. وقتی ۲۹ ساله بودم کتاب دکتر هاوکینز را کشف کردم. بعد از آن دنیای من تغییر کرد. از دنیایی سیاه و سفید و بی‌روح به دنیایی رنگارنگ پریدم. زندگی جدیدی برای من آغاز شد.

زندگی، آثار و حضور دکتر هاوکینز، وضوح، نظم و ترتیب به روح انسانها دمیده و برای آنها یک قطب‌نمای ارزشمند برای پیشرفت در زندگی فردی و جمعی تهیه کرده است.

ما در دنیایی که با رنج احساسی، فکری و روحی عجین است، زندگی می‌کنیم. چگونه می‌توانیم منبع دورنی خویش را آزاد کنیم؟ دقیقاً تاثیر فرد یا گروهی که عشق، پذیرش و محبت را گسترش می‌دهند، چیست؟ آیا واقعاً ممکن است که آگاهی ما، دارای قدرت بالا کشیدن و تعالی نه تنها ما، بلکه دنیا را داشته باشد؟ این کتاب می‌گوید "بله".

دکتر هاوکینز با نشان دادن راه رهایی، شانس رسیدن به آن را برای ما فراهم ساخت. وی با نشان دادن حقیقت معنوی در چهارچوبی که با ذهن منطقی خطی ما هماهنگ است، بزرگترین مانع در راه توسعه آگاهی که همانا شک عقائتی است را از میان برداشت.

هر والدی می‌داند که خیلی عشق می‌خواهد که حقیقت را برای کودک، طوری توضیح داد که بفهمد. برای حکما همیشه سخت بوده که چگونه حقیقت غیرخطی که فراتر از دسترسی ذهن است را به روشی که ذهن بفهمد بازگو کنند. دکتر هاوکینز با معنوی را با استفاده از کلمات و اصطلاحات امروزی رازگشایی کرد. او با هر کلمه از شعار معنویت مطلق محافظت کرده است.

او می‌گوید: حقیقت وجودی هر فردی را در زندگی روزمره کشف شود. فقط لازم است با مهربانی و توجه زندگی کند. مابقی به مرور زمان آشکار خواهد شد. خدا و زندگی معمولی جدا نیستند. او زیبایی زندگی روزمره و مقدس بودن هر تابه را تصدیق می‌کند: "عشق ما به یکدیگر با عشق ما به خدا متفاوت نیست."

حقیقت اصلی این است: فهمیدن ماهیت هر چیز، شناخت خداست.

استاد محالعات مذهبی و ناظر اتاق مدیریتانه

استاد رواند کالیفرنیا

رئیس موسسه زندگی متفکرانه

سدونا اریزون، دسامبر ۲۰۱۰

مقدمه

همیشه توضیح چیزهای ساده، سخت است. بیشتر این کتاب به روند آشکار ساختن مفاهیم ساده اختصاص دارد. اگر ما چیزهای ساده را به‌طور عمیق بفهمیم، ظرفیت ادراک ماهیت جهان و زندگی نیز در ما توسعه خواهد یافت.

حرکت‌شناسی یک علم شناخته شده است که با استفاده از تست عضله با پاسخ همه یا هیچ (بله/خیر) به محرک‌های مختلف واکنش نشان می‌دهد. محرک مثبت، باعث قوی شدن عضله و محرک منفی، باعث ضعیف شدن آن می‌شود. تست عضله حرکت‌شناسی، در طی ۲۵ سال گذشته مورد تأیید بوده است. این روش به‌وسیله مطالعات اولیه گودارت روی این موضوع و با کاربردهای گسترده‌تر که توسط دکتر دایموند در کتابش ذکر شده بود به عموم معرفی شد. دکتر دایموند تشخیص داد که پاسخ‌های منفی یا مثبت توسط محرک‌های جسمی و ذهنی هر دو ایجاد می‌شوند.

تحقیقات منعکس شده در این کتاب، از تحقیقات و تکنیک‌های دکتر دایموند فراتر رفته و به این کشف رسیده که پاسخ‌های تست حرکت‌شناسی، نشانگر توانایی ارگانیزم انسان برای تمایز قائل شدن بین محرک‌های منفی و مثبت و همچنین بین بافت‌سازها (مواد حامی حیات)، دگرگون‌سازها (عوامل تحلیل‌برنده حیات) و فراتر از آن بین حقیقت و کذب است. خود تست، آسان، سریع و نسبتاً مصون از خطا و اشتباه است. واکنش مثبت مربوط به زمانی است که جمله یا مورد آزمون حقیقت رده و واکنش منفی عضله، متعاقب مطرح کردن جملات کذب به‌دست می‌آید. پاسخ‌ها هیچ ارتباطی با آشناسی آزمون‌شونده درباره آن موضوع و عقاید شخصی وی ندارد. این تست در شرایطی که آزمون‌شوندگان از فرهنگ‌های مختلف بودند نیز اعتبار داشته است. در صورتی که این تست توسط سایر محققین نیز انجام شود، نتایج بسیار جالب می‌شود.

برای اولین بار در تاریخ بشر این تکنیک، روشی بی‌طرفانه، نه برای تمایز قائل شدن بین حقیقت و کذب ارائه می‌کند که در طول زمان نیز قابل تأیید و اثبات است. همچنین فهمیده شد که این روش مقیاس لگاریتمی و قراردادی را فراهم کرده که بر اساس آن، توان نسبی سطوح آگاهی در همه زمینه‌ها، جارب انسانی را بین ۱ تا ۱۰۰۰ درجه‌بندی می‌کند. میلیون‌ها مورد اندازه‌گیری تست، تأییدکننده صحت این کشف است. این نمونه‌ها و درجه‌بندی، نشانگر تمایز بین توان^۱ و اجبار^۲ و کیفیت‌های این دو است که این نیز به‌نوبه خود باعث تفسیر مجددی از رفتار انسانی به منظور شناخت میدان‌های انرژی نامرئی که رفتار انسانی را کنترل می‌کند می‌شود. مقیاس اندازه‌گیری منطبق با سلسله مراتب فلسفه است و با پدیده احساسی و عقلی در جامعه‌شناسی، روانشناسی بالینی، روان‌درمانی و معنویت سنتی مرتبط است. مقیاس اندازه‌گیری با توجه به نظریه‌های مهم فیزیک نظری مثل دینامیک خطی و نظریه بی‌نظمی نیز مورد آزمایش قرار گرفت. درجات از ۱ تا ۱۰۰۰ در

^۱ - Power

^۲ - Force

مقیاس ارائه شده بی‌نظمی، نشانگر وجود میدان‌های قدرتمند در حوزه آگاهی است. این میدان‌ها به مثابه یک انرژی سازمان‌یافته، بر الگوهای مختلف رفتار انسانی تأثیر می‌گذارد.

با درجه‌بندی میدان‌های جاذب انرژی بر اساس سطوح آگاهی مشابه به آن میدان، چهارچوبی جدید برای بررسی تجارب انسانی در مجموعه شرایطی که آن تجارب اتفاق افتاده، به‌دست می‌آید. بدین ترتیب با استفاده از روش ما، داده‌هایی که تاکنون راه‌گشا نبوده‌اند، حالا می‌تواند هم در زمینه مطالعات تاریخی مربوط به گذشته و هم آینده بشر سودمند باشد.

به‌منظور تأکید بر ارزش این روش به‌عنوان یک ابزار تحقیق مفید در فصل‌های بعد، مثال‌هایی از کاربردهای بالقوه این روش در زمینه‌های هنر، تاریخ، تجارت، پزشکی، بازاریابی، تحقیق و توسعه، تبلیغات، روانشناسی و ... آورده خواهد شد. این روش در حوزه جرم‌شناسی، اعتیادشناسی و همچنین بهبود شخصی نیز کاربردهای خاصی دارد. کاربردهای بیشتر این روش و قابلیت تعمیم آن در زمینه‌های مختلف خاطر نشان می‌کند که این کتاب حاصل بیست سال تلاش و بررسی میلیون‌ها نمونه و تست، توسط محققین مختلف است. اما فقط آغازی برای کشف توانایی این روش، به‌عنوان دانش بشری در زمینه‌های هنری و علمی است. شاید مهمترین فایده این کتاب، کمک به رشد و تعالی مکتب و حصول به درجات عالی آگاهی و حتی رسیدن به مرحله روشنگری باشد. با استفاده از تست حرکت‌شناسی، دسترسی به اطلاعات نامحدودی درباره هر موضوع در حال یا گذشته، امکان‌پذیر است. از اینکه بدانیم از طریق این روش هر چیزی درباره هر کسی یا جایی در هر نقطه از زمان، قابل فهمیدن است، شوکه می‌شویم. دلیل این شوک، درک این مطلب است که آگاهی امری کلی و غیرشخصی است که محدود به زمان و مکان نیست. افکار و انگیزه‌های ما پنهان نمی‌ماند و در طول زمان هویدا خواهد شد. افکار و اعمال هر فرد، اثر محو‌نشدنی و ماندگار در عالم باقی می‌گذارد.

کشف اشعه ایکس یا امواج رادیویی، موجب توسعه ناگهانی آگاهی ما نسبت به عملکرد جهان شد و ما را وادار کرد تا نگرش خویش را نسبت به دنیا تغییر دهیم. علوم ما را با مریزاد تا ایده‌های قدیمی را در بافت و بستری جامع‌تر اصلاح نماییم. تلاش‌های منطقی و روشن‌فکرانه مثل روشی ستار انسانی در شرایط جدید می‌تواند ارائه‌کننده راه‌حل‌های بالقوه برای مشکلات اجتماعی و شخصی باشد. در این دنیا، نیایی مملو از پیچیدگی، ارائه موضوعات ساده، بسیار سخت است. صرف‌نظر از عدم اعتماد، ممکن است در این دو دسته انسان ببینیم: افراد با ایمان و افراد بی‌ایمان. برای افراد بی‌ایمان هر چیزی غلط است مگر اینکه ثابت شود و افراد با ایمان به‌دلیل حسن‌نیت، همه چیز را صحیح می‌بینند مگر اینکه خلافش ثابت شود. حالت بدبینی و شکاکیت منفی، ریشه در استرس دارد. خوش‌بینی زیاد در پذیرش اطلاعات، ناشی از اطمینان به خود است. هر دو روش وجود دارد و هر یک طرفداران و منتقدان خویش را دارد. بنابراین من با مشکل ارائه داده‌ها به روشی که هر دو دیدگاه را راضی کند، مواجه هستم.

این کتاب با استفاده از کلمات ضد و نقیض نوشته شده که برای دو گروه افرادی که ادراک آنها از طریق نیمکره راست و یا چپ اتفاق می‌افتد، مفید باشد. درحقیقت ما چیزها را با الگوی شناخت کل‌گرا می‌شناسیم. راحت‌ترین راه برای فهم کامل یک ایده جدید، آشنا شدن با آن است. سبک نوشتاری نویسنده نیز ما را برای

پیگیری مطلب ترغیب می‌کند. بیان مسئله از طریق تکرار آن باعث بهتر فهمیده شدن آن مسئله و کامل شدن تصویر کلی آن در مغز می‌شود. ذهن فردی که فصل ۳ را خوانده دیگر مثل فردی که فصل ۱ را خوانده، نیست. روشی که پیشنهاد می‌کند از فصل ۱ شروع کرده و به‌طور مداوم کتاب را تا انتها بخوانید، فقط مدل افرادی است که قسمت چپ مغزشان فعال‌تر است. این روش بی‌روح فیزیک نیوتنی است که بر اساس نگرشی محدود از دنیا بنا شده و معتقد است تمام رویدادها به شکل توالی $A \rightarrow B \rightarrow C$ اتفاق افتاده است. این نگرش ناشی از برداشت منسوخ و قدیمی از "حقیقت" است. نگرش گسترده‌تر و جامع‌تر ما، نه تنها بر پایه مفاهیم فیزیک پیشرفته، ریاضی و تئوری خطی است، بلکه بر پایه الهام و شهود نیز هست که به‌طور عملی توسط هر کسی قابل تأیید است.

به‌طور کلی چالش در ارائه این مسئله، این است که تلاش می‌شده مفاهیم غیرخطی به روش خطی و در ساختاری جمله به جمله فهمیده شود. حوزه علم شامل: فیزیک نظری، ریاضیات، دینامیک خطی، نظریه بی‌نظمی در ریاضیات، حرکت‌شناسی رفتاری پیشرفته، بیولوژی اعصاب و همچنین ملاحظات فلسفی و هستی‌شناسی و معرفت‌شناسی است. داده‌ها از آن به‌دست می‌آید، خودش به اندازه کافی پیچیده و مشکل است و تلاش برای فهمیدن آن به روش فوق‌نیر آن، پیچیده‌تر کرده است.

فراتر از اینها لازم است به ماهیت آگاهی انسان، حوزه‌ای نامکشوف در پیرامون آنچه که تمام دانش‌ها بدان ارجاع دارد نیز توجه شود. ممکن است فهم بدن قطعی چنین موضوعاتی فقط با نگرش عقلی، کار پیچیده‌ای باشد و نیاز به یک عمر مطالعه دارد. به‌جای این کار صعب و سخت من سعی کردم ماهیت هر موضوع و یا کار را با توجه به "آگاهی" بررسی کنم.

تلاش برای شرح کارکرد تکنیک تست ناچاراً ما را به حوزه فیزیک نظری پیشرفته، دینامیک غیرخطی^۱ و نظریه بی‌نظمی^۲ هدایت کرد. بنابراین سعی کردم تا آنجا که ممکن است از لغات غیر تکنیکی استفاده نکنم.

برای فهمیدن مطالب این کتاب نیازی به توانایی ذهنی عالمانه نیست. آن در مسائل را تکرار می‌کنیم تا آشکار و قابل فهم شود. هر بار که راجع به مثالی نظر بدهیم آن مسئله بهتر فهمیده خواهد شد. این مدل آموزش، شبیه مساحی و نقشه‌برداری یک سرزمین جدید به‌وسیله هواپیما است. در اولین نگاه آن سرزمین به‌نظر غریبه می‌آید. در برداشت دوم نقطه‌گذاری می‌کنیم و برداشت سوم قابل فهمیدن می‌شود. در نهایت به‌محض یک برخورد آن را می‌شناسیم. علی‌رغم سرکوب ترسهایم، باز هم نگران هستم که شاید با وجود همه تلاش‌های من، خواننده پیام اصلی را نگیرد. در ابتدا توضیح کامل می‌دهم. ذهن انسان، مثل ترمینال کامپیوتر به یک پایگاه داده عظیم مرتبط است. این پایگاه داده، "آگاهی" انسان است. آگاهی ما فقط یک نمود شخصی است، اما در آگاهی جمعی بشر، ریشه دارد. این پایگاه داده، ساخت نبوغ است. ما به‌دلیل انسان بودن در این پایگاه داده جمعی شریک هستیم. هر کسی به‌واسطه تولد به این نبوغ دست می‌یابد. اطلاعات نامحدود گنج‌خانه شده در

۱ - Nonlinear Dynamics

۲ - Chaos Theory

این پایگاه داده، ظرف چند ثانیه در هر مکان و زمانی برای هر فردی در دسترس قرار دارد. در واقع این کشف خیره‌کننده است و توان تغییر زندگی فردی و جمعی را دارا است.

پایگاه داده جمعی، زمان، مکان و همه محدودیت‌های آگاهی فردی را پشت سر می‌گذارد. این ویژگی یک ابزار منحصربه‌فرد برای مطالعات بعدی و گشودن باب حوزه‌ای جدید برای مطالعه است و چشم‌انداز ایجاد پایهای عینی و بی‌طرف برای ارزش‌ها، رفتارها و سیستم فکری بشر را ارائه می‌کند. اطلاعاتی که از این روش حاصل می‌شود، بستری جدید برای درک رفتار انسانی و الگویی بی‌طرفانه برای تأیید اعتبار بی‌طرفانه حقیقت، فراهم می‌سازد. زیرا خود تکنیک می‌تواند هر جایی، هر زمانی انجام شود و توانایی بنیان نهادن باب جدیدی از تجارب انسانی بر اساس حقیقت قابل مشاهده را داراست.

با استفاده از این روش همه ما در سرانگشت خود وسیله‌ای برای تمایز واضح حقیقت از کذب، کارآمد از ناکارآمد و خیرخواه از بدخواه داریم. ما می‌توانیم اجبارهای پنهان تعیین‌کننده رفتار انسانی را آشکار سازیم. بدین طریق حالا همه روشم برای یافتن پاسخ‌های مشکلات شخصی و اجتماعی حل نشده قبلی را در اختیار داریم. دیگر نیازی نیست که گذر بر زندگی ما تسلط داشته باشد. تحقیقات بعدی متعاقب چاپ این کتاب در سال ۱۹۹۵ نشان داد که فقط آزمایش‌گری به خود در سطح ۲۰۰ یا بالاتر است می‌تواند پاسخ‌های صحیح و دقیق به‌دست آورد. برای کسب جزئیات بیشتر، فصل ۲ و ضمیمه C را نگاه کنید.

اگرچه ثابت شده که این موضوع را به راحتی می‌توان در سخنرانی‌ها یا نوارهای ویدئویی آموزش داد، ولی مکتوب کردن آن کمی مشکل و اثبات نیز کمی پیچیده است. نشان دادن عملی آن خیلی ساده است. کودکان می‌توانند کناری بایستند و یا خوشحالی آن را دنبال کنند. هیچ چیز به‌نظر آنها شگفت‌انگیز نخواهد بود. آنها می‌دانند که به پایگاه داده مرتبط هستند. ولی ما بزرگ‌سالان این مسئله را فراموش کرده‌ایم. نبوغ ذاتی کودکان در سطح، قرار دارد و به این دلیل است که کودکان در حال خود می‌بینند که امپراتور لباس نپوشیده است. نبوغ چیزی مثل این است.

اگر در پایان خواندن این کتاب شما بگویید: "من همیشه این مسئله را می‌دانستم" این کتاب موفق شده است. آنچه از این به بعد گفته شده تنها انعکاسی از چیزی است که شما قبلاً می‌دانستید. فقط نمی‌دانستید که آن را می‌دانید. فقط امیدوارم بتوانم اینجا نقطه‌ها را به هم وصل کنم تا تصویر پنهان آشکار شود.

شاید این کتاب بزرگترین نویدی است که تا به حال به شما داده شده است. این کتاب می‌تواند برای شما وسیله‌ای فراهم کند که در صورت گمراهی به راه صحیح برگردید (می‌توانید قبل از اینکه کتابی بخوانید یا تعالیم مهمی را بیاموزید، آن را تست کنید تا از منفعت یا ضرر آن آگاه شوید). سطح حقیقت این کتاب ۸۵۰ است (ضمیمه A را نگاه کنید) که برای دوره تمدن ما سطحی بالاست. دعا می‌کنم هم‌اکنون بخشی از نویدی که داده بودم، محقق شده باشد. آرزوی من به‌عنوان نویسنده این است که این اثر منشاء رنج، درد و شکست را از بین برده و در هر سطحی که هستیم بر اثر رشد تدریجی آگاهی، به سطح مسرت برسیم.

نگارش این کتاب در ژانویه ۱۹۶۵ شروع و در جون ۱۹۹۴ خاتمه یافت. در جریان کار روی تز دکترا به خیلی از موضوعات کتاب رسیدم. یافته‌های گزارش شده در این کتاب به صورت مستقل با استفاده از ابزار

تحقیق که تاکنون توضیح دادیم (تست حرکت‌شناسی) به‌دست آمده است. این کتاب به‌صورت خودانگیز بدون ارجاع به منابع اطلاعاتی خارجی کامل شد. بیشتر کارهای این تحقیق به‌وسیله مطالعات گسترده ارائه شده است. مطالعات مستقل مثل اولین کنفرانس، درباره آگاهی "به‌سوی پایه‌ای علمی برای آگاهی"، تأییدکننده این مطلب است. این کنفرانس در دانشگاه آریزونا مرکز سلامت توسان، در اپریل ۱۹۹۴ برگزار شد. تیم تحقیقاتی ما این روش تست را برای اندازه‌گیری سطح آگاهی حقیقت هر فصل، پاراگراف و جمله استفاده کردند (برای مثال از طریق این تست یک اشتباه در لیست افراد مشهوری که خودشان را به‌دلیل شهرت نابود کرده بودند، پیدا شد. وقتی هر کلمه را چک کردیم، فهمیدیم اسم جان لنون اشتباه شده است. در واقع او با گلوله کشته شده بود. وقتی نام او حذف شد، سطح حقیقت جمله و پاراگراف و صفحه به‌سطح بقیه فصل‌ها رسید.

نمونه اولیه کتاب، در بین خوانندگان مختلف دست به‌دست چرخید. این خوانندگان طیف گسترده‌ای از کارگر تا برنده جایزه نوبل؛ چرخید. نظر هر کس منحصر به فرد بود. یکی از حقایق جالب این بود که امتیازات اشخاص مورد آزمون بعد از مواجهه با موضوع و یادگیری آن افزایش می‌یافت. این نشان می‌دهد که فقط در معرض داده‌ها قرار گرفتن، سطح آگاهی را افزایش می‌دهد. به‌دلیل اینکه نتایج عملی این کار خیلی متنوع است و هر جنبه‌ای از موضوع می‌تواند بنا به سلاقه یا خواست حضار توسعه یابد، بخشی از آن به‌طور بالینی به گروه‌های مختلف نشان داده شد. بخشی از موضوع توسط نویسنده در سخنرانی اصلی کنفرانس درباره اعتیاد و آگاهی در سن مانیو کالیفرنیا در سال ۱۹۸۵ ارائه شد. جمع‌بندی آن کنفرانس، توسط مؤسسه بروکریج منتشر شد. یک ویدئوی کامل چهار ساعته نیز از سخنرانی "اعتیاد و آگاهی" در کنفرانس ملی دوم در سالن فرانسیسکو تهیه شد. سایر بخشهای موضوع به‌صورت یک سری ویدئو به‌نام "سری ملاقات‌های حضوری بایگانی شده" با عناوین استرس، سلامت، بیماری و معالجه خویش، حل نگرانی، حل افسردگی، اعتیاد به الکل، کمک‌های اولیه معنوی، روند پیری، نقشه آگاهی، مرگ و احتضار، درد و رنج، کاهش رنج، نگرانی، ترس و اضطراب اعتیاد به مواد مخدر و الکل و ... تهیه شد. بعضی از موضوعات در سخنرانی‌های به‌دسته هفتگی در مرکز بازپروری طی یک دوره پنج ساله ارائه شد (۱۹۸۸-۱۹۸۴). این اولین بار است که آگاهی به‌شکلی خالص، یکپارچه آن بدون تضعیف منافع افراد خاص، ترسیم شده است.

دکتر دیو. ا. سوکینز

مؤسسه تحقیقات معنوی

سدونا آریزونا ۱۹۹۵

از اولین چاپ این کتاب تاکنون، به‌منظور آشنایی بهتر افراد با موضوع کتاب، صدها جلسه معرفی در سراسر دنیا برگزار شده است.

این کتاب امید به ارمغان می‌آورد. به‌جای شک، سعی در شناساندن قطعیت به خواننده دارد و تأیید خویش را به وی معرفی می‌کند.