روح تسخیرناپذیر

سفری به ماورای وجود

تألیف

مایکل سینگر

ترجمه

دکتر کتایون حلمی

دکترای روان‌شناسی

newharbinger
publications
(با مجوز رسمی ترجمه)

کتاب ارجمند

تقدیم به فرزندانم

و تقدیم به پدرم و مادرم که آسمانی شد
و تقدیم به تمام فارسی زبانان
باشد که این کتاب راه بهتر زیستن را به ما نشان دهد

فهرست

پیام شما ۹

پیام شما ۱۱

مقدمه مترجم بر چاپ هفتم ۱۳

سخن بزرگان در معرفی کتاب روح تسخیرناپذیر ۱۵

مقدمه ۱۷

بخش اول: آگاهی بیدارکننده

فصل ۱: صدای درون سر تو ۲۳

فصل ۲: هم‌اتاقی درونی تو ۳۱

فصل ۳: تو کیستی ٤۰

فصل ٤: خودِ روشن ٤۷

بخش دوم: تجربهٔ انرژی

فصل ٥: انرژی بی‌پایان ٥۷

فصل ٦: رازهای قلب روحانی ٦٥

فصل ۷: فرارفتن از تمایل به انسداد ۷٦

بخش سوم: آزادسازی خویشتن

فصل ۸: رهایی هم‌اینک یا سقوط ۸۹

فصل ۹: بهبود زخم درون ۹۹
فصل ۱۰: ربودن آزادی برای روح ۱۰۷
فصل ۱۱: درد، بهای آزادی ۱۱۸

بخش چهارم: حرکت به سوی ماورا

فصل ۱۲: فروریختن دیوارها ۱۳۱
فصل ۱۳: بسیار فراتر از ماورا ۱۳۹
فصل ۱٤: رهایی از صلابت دروغین ۱٤۷

بخش پنجم: زیستن زندگانی

فصل ۱۵: مسیر شادمانی بدون قیدوشرط ۱٦۱
فصل ۱٦: مسیر معنوی رهایی از مقاومت ۱٦۹
فصل ۱۷: تعمق در باب مرگ ۱۷۷
فصل ۱۸: راز مسیر میانی ۱۸۵
فصل ۱۹: چشمان عاشق خدا ۱۹۳
منابع ۲۰۱
واژه‌نامهٔ فارسی به انگلیسی ۲۰۳
واژه‌نامهٔ انگلیسی به فارسی ۲۰۵
دربارهٔ نویسنده ۲۰۷

پیام‌های شما

سلام دکتر حلمی عزیز
خواستم تشکری دوباره کنم بابت کتابی که به من هدیه کردید. یادم نیست که قبلاْ این کار را انجام داده‌ام یا نه ولی لازم دونستم الان یادآوری کنم.

در روزهای بعد از مهاجرت در کمپ پناهندگان زمانی که یک حسی داشتم غیرقابل توصیف، انگار در میان مه یودم، یک حس تعلیق، گویا پا در هوا بودم ولی سبک‌بال. حسی که علیرغم سختی‌هاش برای من خوشایند بود.

اولین بار کتاب‌تان را خواندم. بعد از یک‌سال در نمایشگاهی که درباره مهاجرت گذاشتم اون کتاب یک جایگاه ویژه در تصویرهای آثارم داشت برایم پر از مفهوم بود روی تخت سفید دو طبقه‌ای که پتویم آن طرف‌ترش در هم مچاله شده بود و لک خونی که بازمانده از نشان زنانگیم بر تخت دیده می‌شد و آن‌طرف‌تر یک کتاب نیمه باز (روح تسخیرناپذیر).

امروز اما در جمع دوستانی که در اینجا با هم برنامه هفتگی کتابخوانی داریم قرار بر این بود که من کتابی معرفی کنم، نزدیک سه سال است که از خواندن کتاب می‌گذرد ولی حتی جلدش را که نگاه می‌کنم لحظه لحظه‌هایی که در من نفوذ کرد را به وضوح لمس می‌کنم. امروز با هم شروع کردیم به خواندن و تا اینجا فکر می‌کنم جان دوستان را نوازش کرد و الان من در تخت دوباره کلماتش را مرور کردم و دوباره بر آن شدم که مهرتان را قدردانی کنم.

ف.د.

پیام‌های شما

دوست عزیزی کتاب را به من هدیه داد، چند صفحه‌ای خواندم، نفهمیدم، گذاشتمش کنار. گاهی از دور نگاهش می‌کردم با خودم می‌گفتم باشه بعداً.

چند وقت پیش گیج و بدون تمرکز، عصبانی و پریشان بی‌اختیار کتاب را برداشتم باز هم چند صفحه‌ای که خواندم کلمات فقط بالا و پایین می‌پریدن، کم کم حس کردم دارم میفهمم چرا گیجمُ شاید من هیچوقت اونی نبودم که نگاه می‌کنه شاید همون صدای درون سرم بودم، گاهی عصبانی گاهی خوشحال ولی من فقط همون صدا بودم.

کتاب خوش‌خوان و با ترجمه روان اول قدم به قدم با صبر و حوصله یک مادر منو راهنمایی کرد و بعد از چند صفحه دیگه کتاب منو با خودش می‌کشید.

هرچی بیشتر می‌خواندم آرام‌تر می‌شدم، انگار از بیرون به همون من پریشان نگاه می‌کردم که هر چیز ساده در بیرون، مثل بی‌توجهی یک عزیز یا خطایی از جانب او می‌تونست منو به جنون برسونه. خلاصه‌ای یک صفحه‌ای از کتاب نوشتم و به یخچال زدم کنار عکس عزیزانم.

حالا وقتی دارم کارهای خونه رو انجام میدم برای خودم آوازی می‌خونم:

رها کن، رها کن، رها کن

قلبت رو باز کن، باز کن قلبت رو باز کن

نگاه کن، نگاه کن، نگاه کن

متشکرم دوستم دکتر حلمی عزیز

ف.ع.

مقدمه مترجم بر چاپ هفتم

خواستم در این فرصت تشکر کنم از خوانندگانی که هر کدام به شکلی یازخورد خودشان را از کتاب به من ابراز کردند. در زندگی حرفه‌ای، من در درجه اول یک تراپیست هستم، یک روان‌شناس و این حرفه من را در جایگاهی قرار میدهد که با طیف وسیعی از انسان‌ها در مسیر زندگی‌ام همسفر می‌شوم. این برای من یک موهبت بزرگ و یک رسالت زندگی‌ست، پس از تمام مراجعانم و همگی دوستان که هر روز در سفر مملو از درد و رنج و غم و شادی زندگی به من اطمینان می‌کنند و این اجازه را می‌دهند که در کنار هم معنی دردهای انسانی را بهتر و به زبان انسانی ترجمه و فهم کنیم سپاسگزارم.

و اما در مورد مترجمی؛ ترجمه برای من یک فعالیت سرگرم کننده وهیجان‌انگیز در اوقات فراغت است که تقریباً هر روز ساعاتی را به آن مشغولم بدون اینکه الزاماً برای هدف چاپ یا انتشار باشد. این کار برای من صرفاً تبدیل مفاهیمی است که با یک زبان و در یک دنیای متفاوت خلق شده‌اند به زبان ودنیایی دیگر. ولی در مورد کتابی که پیش رو دارید، بعد از خواندن دریافتم که در حجمی کم و با زبانی ساده مطالب مهمی را در خود جای داده و اشتیاق زیادی حس کردم که بتوانم چنین تجربه و دانشی را به دست افراد بیشتری برسانم و اطمینان داشتم که در این سفر زندگی کمکی خواهد بود برای همسفرانم تا بدانند که در این سفر افکار ما، احساسات ما، و رفتارهای ما همگی می‌توانند به تسخیر زندگی درآیند ولی تنها آزاده ورهایی‌بخش که می‌تواند افکار و احساساتِ در بند را رهایی بخشد همانا خویشتن یا روح تسخیرناپذیر ماست. روحی که این کتاب تلاش دارد با روش خاص خود ما را با آن آشنا سازد.

پس درخواستم از شما خواننده عزیز این است که کتاب را با هدف آشنایی بیشتر

با آنچه در درون و ذات خویشتن داری همراه با داشتن مثال‌هایی در ذهن از مشکلات واقعی زندگی خودت مطالعه کن.

و آخرین درخواست، اینکه در پایان اگر مایل بودی، در مورد برداشت وتأ ثیری که کتاب بر تو داشته، یک خط یا ده‌ها صفحه بنویس و برای من ارسال کن. شاید این بهترین پاداش برای من باشد و از عمق جان سپاسگزارت خواهم بود.

با سپاس

کتایون حلمی

مسیر ارتباط: helmikaty@yahoo.com

مقدمه

"و بالاتر از همه: با خویشتنِ خود صادق باش، که این برای ادامهٔ راه لازم است، همان‌طور که روز برای شب؛ آنگاه همگان تو را باور خواهند داشت."

– ویلیام شکسپیر

کلام ماندگار شکسپیر که از دهان پولونیوس خطاب به فرزندش لرتس در پردهٔ اول نمایش هملت به گوش می‌رسد، بسیار واضح و شفاف است. این کلام به ما می‌گوید که برای حفظ ارتباط صادقانه با دیگران ابتدا باید با خودمان صادق و روراست باشیم. بااین‌وجود اگر لرتس تصمیم می‌گرفت که با خود کاملاً صادق باشد، شاید متوجه می‌شد که پدر درعین سادگیِ گفتار، ولی از او خواسته که باد را در دست گیرد. درواقع با کدام "خود" باید صادق باشیم؟ همان خود که در هنگام خُلق بد ظاهر می‌شود، یا آن خودی که هنگام ارتکاب خطا احساس حقارت می‌کند؟ خودی که به هنگام غم و پریشانی از اعماق تاریک قلب ما سخن می‌گوید، یا خودی که در لحظات گذرای سبکی و رویایی زندگی ظاهر می‌شود؟

برخورد با این سؤال‌ها ما را متوجه می‌کند که مفهوم "خود" قدری مبهم‌تر از آنی است که ابتدا تصور می‌کردیم. اگر لرتس می‌توانست به روان‌شناسی سنتی رجوع کند، شاید این دانش قدری مشکل او را روشن می‌کرد. فروید (۱۹۲۷) پدر روان‌شناسی، روان را به سه بخش تقسیم کرد: نهاد (اید)، من (ایگو) و فرامن (سوپرایگو). به عقیدهٔ وی "نهاد" همان طبیعت بدوی و حیوانی ماست؛ "فرامن" سیستم قضاوتی است که توسط جامعه در ما شکل گرفته؛ و "من" نماینده‌ای است از سوی "خود" در دنیای بیرون، که

در تکاپوست تا بتواند تعادلی بین دو نیروی قدرتمند دیگر برقرار کند. ولی این تعریف به‌طور یقین کمکی به لرتس جوان نمی‌کرد. با دانستن تمام این موارد، سؤال هم‌چنان این است که؛ با کدام‌یک از این نیروهای متضاد باید صادق باشیم؟

باز می‌بینیم که مسائل همواره به آن سادگی نیستند که به‌نظر می‌رسد. اگر به خود جرأت دهیم و از سطح واژهٔ "خود" عبور کنیم، سؤال‌هایی مطرح می‌شوند که بسیاری ترجیح می‌دهند حتی آنها را مطرح نکنند: "آیا تمامی جنبه‌های وجودی من به‌طور برابر بخشی از "خود" من هستند ، یا اینکه تنها یک من وجود دارد – و در این‌صورت کدام، کجا، چگونه و چرا؟"

در فصل‌های بعدی کتاب، سفری خواهیم داشت برای اکتشاف "خود". ولی این سفر، سفری به شیوهٔ سنتی آن نخواهد بود. در این راه نه به‌طور کامل به بزرگان حوزهٔ روان‌شناسی متکی خواهیم بود، و نه به فلاسفهٔ بزرگ. بین نقطه‌نظرات مذهب یا عقاید مردم، که بر اساس نظرسنجی‌های آماری به‌دست آمده‌اند، نیز دست به بحث و انتخاب نمی‌زنیم. درعوض، به تنها منبعی اتکا می‌کنیم که دانش مستقیم و شگفت‌انگیزی در این مورد دارد. تنها به یک متخصص رجوع می‌کنیم که در هر لحظه، از هر روز از زندگیِ خود درحال جمع‌آوری اطلاعات لازم است تا سرانجام این سؤال بزرگ او را آرام بگذارد. و آن متخصص تو هستی.

ولی پیش از آنکه بیش‌ازحد هیجان‌زده شوی یا به این نتیجه برسی که تو صلاحیت این کار را نداری، ابتدا بگوییم که ما در پی یافتن نقطه‌نظرها یا دیدگاه‌های تو در مورد این مسئله نیستیم. هیچ علاقه‌ای هم به کتاب‌هایی که خوانده، یا کلاس‌هایی که گذرانده یا سمینارهایی که شرکت کرده‌ای نداریم. تنها به تجربهٔ شهودی تو از آنچه هستی نیازمندیم. ما به‌دنبال دانش تو نیستیم، در جستجوی تجربهٔ مستقیم هستیم. می‌بینی که در این کار شکستی وجود ندارد زیرا "خود" تو چیزی است که هستی، در هر زمان، در هر مکان. تنها کاری که لازم است بکنیم بیرون کشیدن این تجربه است. چرا که ممکن است درون تو بسیار پیچیده و گمراه‌کننده باشد.

فصل‌های این کتاب تنها آیینه‌هایی هستند تا "خود" را در آنها از زوایای مختلف بنگری. و لذا سفری که آغاز می‌کنیم سفری درونی است و در این سفر هر جنبه‌ای از زندگی تو می‌تواند به‌کارآید. تنها چیزی که از تو درخواست می‌شود اشتیاقی است برای نگاهی صادقانه به خویشتن، به طبیعی‌ترین و شهودی‌ترین شیوهٔ ممکن. به‌خاطر داشته

باش، اگر در تعقیب ریشهٔ "خود" هستیم، درواقع به‌دنبال توئیم.

با خواندن صفحات به‌تدریج درمی‌یابی که خیلی بیش از آنکه تصورش را می‌کردی از مسائلی عمیق آگاه هستی. حقیقت این است، تو هم‌اینک نیز می‌دانی چگونه خود را بیابی؛ تنها گیج و آشفته شده و تمرکزت را از دست داده‌ای. وقتی توان تمرکز مجدد را یافتی، متوجه می‌شوی که نه‌تنها قدرت یافتن خود، بلکه توان آزادسازی خویشتن را نیز داری. اینکه دست به این کار بزنی یا خیر به‌طور کامل به انتخاب تو بستگی دارد. ولی بدان که در انتهای سفر در لابلای این فصل‌ها، دیگر ابهامی باقی نخواهد ماند، با کمبود توان روبرو نخواهی بود، و هیچ سرزنشی را متوجه دیگران نخواهی کرد. تو دقیقاً خواهی دانست چه باید انجام شود. و هرگاه انتخاب کنی که خود را وقف این سفر کشف خویشتن‌سازی، حس عمیقی از احترام به موجودی که هستی در تو شروع به‌شکل گرفتن می‌کند. تنها آنگاه است که معنای عمیق این توصیه را قدر خواهی دانست که: "و بالاتر از همه، با خویشتنِ خود صادق باش."

بخش اول

آگاهی بیدارکننده



کهکشان مارپیچی غبارآلود Dusty Spiral Galaxy NGC 44/4

فصل ۱

صدای درون سر تو

"ای داد، اسم او را به‌خاطر نمی‌آورم. اسمش چی بود؟ لعنتی داره نزدیک میشه. چی بود....سالی...سو؟ تازه دیروز اسمش را به من گفت. چه اتفاقی برام افتاده؟ خیلی افتضاح میشه."

اگر تابه‌حال توجه کرده باشی، گفتگویی ذهنی به‌طور دائم در سر تو جریان دارد. این گفتگو بدون وقفه است. آیا هیچ‌گاه از خودت پرسیده‌ای چرا این صدا در درون تو دائماً حرف می‌زند؟ چگونه تصمیم می‌گیرد چه بگوید و چه موقع آن را بگوید؟ چقدر از حرف‌های او درست از آب درمی‌آیند؟ چقدر از حرف‌های او اصلاً مهم هستند؟ و اگر درهمین لحظه صدایی می‌شنوی که می‌گوید، "نمیدانم راجع به چی حرف می‌زنی، من هیچ صدایی درون سرم نیست! – این همان صدایی است که دربارهٔ آن حرف می‌زنیم.

اگر زیرک باشی، وقت می‌گذاری تا گامی به‌عقب‌برداری و این صدا را امتحان کنی تا آن را بهتر بشناسی. مشکل اینجاست که تو به موضوع نزدیک‌تر از آن هستی که بتوانی از بیرون به آن نگاه کنی. باید قدری به‌عقب بروی و آن را در حین گفتگو مشاهده کنی. مثلاً وقتی درحال رانندگی هستی، گفتگوی درونی ممکن است به این شکل شنیده شود که:

"نباید به سالی زنگ می‌زدم؟ چرا باید می‌زدم. خدایا، باورم نمی‌شه که فراموش کرده باشم! واقعاً عصبانی می‌شه. دیگه هیچوقت با من حرف نمی‌زنه. شاید بهتر باشه همین الان بایستم و بهش تلفن بزنم. نه. الان نمیخوام وایستم..."

توجه کن که صدا به‌جای هر دو طرف مذاکره حرف می‌زند. فرقی نمی‌کند از طرف کدام طرف باشد فقط ادامهٔ گفتگو مهم است. وقتی خسته هستی و تلاش می‌کنی بخوابی،

صدای درون سرتوست که می‌گوید:

"دارم چکار می‌کنم؟ الان خوابم نمی‌بره. یادم رفته به سالی زنگ بزنم. توی ماشین یادم افتاد ولی زنگ نزدم. اگر همین حالا زنگ نزنم...وای نمی‌شه الان خیلی دیره. الان نمی‌تونم بهش زنگ بزنم. نمی‌دونم اصلاً چرا فکرش را کردم. باید بخوابم. لعنتی، حالا خوابم نمی‌بره. دیگه انگار خسته نیستم. ولی فردا روز بزرگی در پیش دارم، و باید زود بیدار بشم."

تعجبی ندارد که خوابت نمی‌برد. اصلاً چرا آن صدایی را که به‌طور دائم با تو حرف می‌زند تحمل می‌کنی؟ حتی وقتی که حرف‌های زیبا و دلنشینی می‌زند، باز هم مزاحم کارهای توست.

اگر زمانی را صرف مشاهده و زیرنظر گرفتن این صدا کنی، اولین چیزی که متوجه می‌شوی این است که هیچ‌گاه ساکت نمی‌شود. وقتی به‌حال خود رها شود، فقط حرف می‌زند. تصورکنید فردی را ببینید که به‌طور دائم این‌طرف و آن‌طرف می‌رود و با خود حرف می‌زند. احتمالاً فکر می‌کنید که فردی عجیب است. فکر می‌کنید، "اگر او کسی است که حرف می‌زند و درعین‌حال همان کسی است که گوش می‌دهد، مشخص است که از قبل می‌داند قرار است چه بگوید. پس معنی این کار چیست؟" همین مطلب درمورد صدای درون سرتو هم صدق می‌کند. چرا حرف می‌زند؟ کسی که حرف می‌زند تو هستی، و آنکه گوش می‌دهد هم خود توئی. و وقتی صدا با خود وارد بحث و کشمکش می‌شود، با چه کسی درحال بحث است؟ امکان برد با کیست؟ موضوع بسیار پیچیده می‌شود. فقط گوش کن:

"من فکر می‌کنم که باید ازدواج کنم. نه! تو می‌دونی که آمادهٔ این کار نیستی. پشیمون می‌شی. ولی من عاشقش هستم. ول کن بابا عین همین احساس رو درمورد تام هم داشتی. اگه با اون ازدواج کرده بودی حالا چکار می‌کردی؟"

اگر بادقت نگاه کنی، متوجه می‌شوی که این صدا فقط دنبال جای راحتی برای استراحت است. هرگاه به نفعش باشد به‌راحتی تغییر موضع می‌دهد. و حتی وقتی بفهمد که اشتباه کرده، باز هم ساکت نمی‌شود. تنها دیدگاهش را اصلاح می‌کند و ادامه می‌دهد. اگر توجه کنی این الگوهای ذهنی برایت مشخص می‌شوند. وقتی برای اولین بار متوجه می‌شویم که ذهن ما به‌طور دائم درحال صحبت است واقعاً شوکه می‌شویم. حتی ممکن

است در تلاشی بی‌ثمر برسر او فریاد بزنید تا ساکت شود. ولی دراین‌حال نیز متوجه می‌شوید که همین صداست که برسر صدا فریاد می‌زند:

"ساکت شو! می‌خوام بخوابم. چرا مدام ور می‌زنی؟"

واضح است که نمی‌توانی به این شکل آن را ساکت کنی. بهترین راه برای آزاد کردن خود از این وراجی پیوسته این است که گامی به‌عقب برداشته و از بیرون و به‌شکلی عینی آن را تحت نظر بگیری. فقط صدا را به‌شکل دستگاهی صوتی درنظر بگیر که آن را ایجاد می‌کند، گویی شخصی آنجاست و با تو درحال گفتگوست. دربارهٔ آن فکر نکن، فقط متوجه آن شو. فرقی نمی‌کند که صدا چه می‌گوید، نتیجه درهرحال یکی است. مهم نیست که حرف‌های دلنشین می‌گوید یا آزاردهنده، مطالب دنیوی یا معنوی. مهم نیست چون همچنان صدایی است که درون سر تو حرف می‌زند. در حقیقت تنها راه برای ایجاد فاصله با این صدا این است که دیگر درمورد چیزهایی که می‌گوید تمایز قائل نشوی. دیگر احساس نکن یک حرف او حرف توست و حرف دیگر حرف تو نیست. اگر صدای صحبت او را می‌شنوی، قطعاً این همان تو نیست. تو کسی هستی که صدا را می‌شنود. تو کسی هستی که متوجه حرف زدن او می‌شوی.

وقتی حرف می‌زند تو صدای او را می‌شنوی، این‌طور نیست؟ همین حالا کاری کن که بگوید "سلام". چندین بار آن را تکرار کن. حالا از درون ساکتش کن! هنوز می‌توانی صدای "سلام" را از درون بشنوی؟ البته که می‌توانی. در اینجا صدایی است که حرف می‌زند، و تو هستی، که متوجه صدایی می‌شوی که حرف می‌زند. مسئله اینجاست که به‌راحتی می‌توانی بفهمی صدا می‌گوید "سلام"، ولی درک این مطلب دشوار است که علیرغم هرآنچه که این صدا می‌گوید، همچنان صدایی است که حرف می‌زند و تو تنها شنونده‌ای. مطلقاً چیزی وجود ندارد که صدا بتواند بگوید و چیزی بیش از تو و در خارج از وجود تو باشد. فرض کن داری به سه چیز نگاه می‌کنی- یک گلدان، یک عکس، و یک کتاب- و بعد از تو سؤال شود، "کدام‌یک از این چیزها تو هستی؟" در آن‌صورت جواب خواهی داد، "هیچ‌کدام! من آنی هستم که درحال نگاه کردن به چیزی است که در مقابل من گذاشته‌ای. مهم نیست چه چیز در برابرم بگذاری، همواره وضع بدین شکل است که من به آن نگاه می‌کنم." متوجه هستی؟ این عملی است از سوی فاعل در درک مفعول‌های مختلف. همین امر درمورد شنیدن صدای درونی نیز صادق است. اینکه چه می‌گوید اصلاً فرقی نمی‌کند، تو کسی هستی که از آن آگاه است. تا وقتی که بخشی از