
گام‌های آگاهی

از آیین «آوردگان نور» تا هنر «بازآفرینی»

نیل دونالد والش

مترجم: فرود

Welsch, Neale Donald.

والش، نیل دونالد، ۱۹۴۳ - ۲

گام‌های آگاهی: از آیین آوزنگان نوره تا هنر جیاز آفرینی / نیل دونالد والش؛
بازگردان: فرناز فرود. تهران: کلک آزادگان، ۱۳۹۰.
ص ۱۱۲

ISBN: 978-964-7974-89-9

وضعیت فهرست‌نویسی: فیلد

Bringers of the Light

عنوان اصلی بخش نخست کتاب:

Recreating Yourself

عنوان اصلی بخش دوم کتاب:

چاپ یکم: ۱۳۹۱.

موضوع: ۱- موقفت. ۲- زندگی معنوی. ۳- تحول (روانشناسی). ۴- خودشناسی.

ویدئوی دیوید: ۱۵۸/۱

فرود، فرناز. ۱۳۳۳ - ۱ مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ B۶۶۳۷/م۸۰۳۳۳

شماره کتاب‌شناس ملی: ۴۴۴۸۰۴



گام‌های آگاهی

از آیین آوزنگان نوره تا هنر جیاز آفرینی

نویسنده: نیل دونالد والش

بازگردان: فرناز فرود

ویراستار: ریحانه فرهنگي

لینوگرافی: صدف

چاپ: شعشاد

صحافی: تاجی

چاپ یکم: ۱۳۹۱

شمارگان: ۳۳۰۰ نسخه

شابک: ۹ - ۸۹ - ۷۹۷۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸

همه حقوق محفوظ است.

قیمت: ۴۰۰۰۰ ریال

۹ آشنایی با نویسنده

بخش یکم: آورندگان نور

- ۲۱ هدف زندگی
- ۲۳ گام یکم آورندگان: روشن کردن هدف زندگی
- ۲۴ اصل یکم: والاترین هدیه خدا
- ۳۹ گام دوم آورندگان: از انجام دادن تا بودن
- ۴۰ اصل دوم: بودن یا انجام دادن؟
- ۳۵ گام سوم آورندگان: اهمیت بودن
- ۳۸ اصل سوم: انتخاب چه کسی بودن
- ۴۶ گام چهارم آورندگان: مشاهده مخالفت به عنوان فرصت
- ۴۷ اصل چهارم: هجوم ناهماندان
- ۵۰ گام پنجم آورندگان: پذیرش شکل گیری
- ۵۳ اصل پنجم: شکل گیری بودن

بخش دوم: بلا آورینی

- ۶۱ معنای زندگی
- ۶۲ اصل ششم: رابطه زندگی و حرکت
- ۶۳ اصل هفتم: حرکت نغیردهنده

- ۶۴ اصل هشتم: خاستگاه و اهمیت
- ۷۰ اصل نهم: هر تغییر، یک آفرینش
- ۷۴ گام یکم بازآفرینی: آفریننده آرزوها
- ۸۱ گام دوم بازآفرینی: تکمیل کارهای ناتمام
- ۸۲ اصل دهم: تفسیری از آفریننده و آفرینش
- ۸۴ اصل یازدهم: مهم بودن و معنا نداشتن
- ۹۵ گام سوم بازآفرینی: تصمیم درست
- ۱۰۱ اصل دوازدهم: انتخاب آگاهانه، آگاهی نازه و تجربه نو
- ۱۰۲ گام چهارم بازآفرینی: تصمیم در بارهٔ تجارب آتی
- ۱۰۷ اصلها و گامهای این کتاب

آشنایی با نویسنده

نیل دونالد والش که با نام نیل مارشال والش^۱ نیز شهرت دارد، در دهم سپتامبر سال ۱۹۴۳ در شهر میلواکی^۲ از ایالت ویسکانسین^۳ به دنیا آمد و به عنوان یک کاتولیک رومی در خانواده‌ای پرورش یافت که او را به جست و جو در باره حقایق معنوی تشویق می‌کردند.

مادر والش، به عنوان نخستین آموزگار معنوی به او آموخت که از خدا نترسد. مادر نیل به داشتن یک ارتباط شخصی با آموزه‌های الهی باور داشت و نیل نیز راه او را پی گرفت. مادر والش به شیوه‌ای غیر سستی به کلیسا می‌رفت و هنگامی که پرسش علت را از او جویا شد، پاسخ داد: «من مجبور نیستم به کلیسا بروم تا خدا به سوی من بیاید. خدا با من است؛ در پیرامون من و هر کجا که هستم» این دیدگاه در باره خدا در سنین کودکی نیل، موجب شد که او به ورای بینش‌های سستی در رابطه با مذهب سازمان‌یافته برود.

نیل در کودکی به گونه‌ای عجیب کنجکاو بود و طوری در باره زندگی اظهار نظر می‌کرد که نشان می‌داد عقل او بیش از سنش است. حرف‌های نیل موجب می‌شد که فامیل و آشنایان اغلب بپرسند: «او در کجا با این

1- Neale Marshall Walsh
2- Milwaukee

3- Wisconsin

چرندیات آشنا شده است؟^{۱۹} هنگامی که وارد یک مدرسه کاتولیک شد، اغلب، پرسش‌هایی را در کلاس دینی مطرح می‌کرد که گسترده‌تر از برنامه آموزشی سنتی آن مدرسه بود.

سرانجام، سرپرست عبادتگاه محل از او دعوت کرد تا به پرسش‌هایش پاسخ دهد. این ملاقات به دیدارهای مرتب هفتگی تبدیل شد؛ جایی که در جلسات عمومی آن نیل آموخت که نباید از طرح پرسش‌هایی در بارهٔ مذهب و معنویات بترسد و همچنین یاد گرفت که این سؤال‌های او موجب رنجش خدا نمی‌شود. نیل تا سن پانزده‌سالگی مشغول مطالعه آموزه‌های معنوی بود که او را به خواندن متون معنوی گوناگون هدایت کرد.

والش پس از پایان دورهٔ دبیرستان، در دانشگاه ویسکانسین میلواکی ثبت نام کرد، اما زندگی دانشگاهی نتوانست علاقهٔ او را جلب کند و پس از دو سال دانشگاه را ترک کرد. او در درس‌هایی مانند ادبیات انگلیسی، سخنوری، علوم سیاسی، موسیقی و زبان‌های خارجی که از آنها لذت می‌برد، عالی به شمار می‌آمد، اما در درس‌های دیگر ضعیف بود. این مسأله موجب شد که نیل نتواند امتحانات دانشگاهی را بگذراند و سرانجام از تحصیلات عالی چشم‌پوشد.

والش در پی پیروی از علاقهٔ قلبی خود به کار در رادیو مشغول شد؛ شغلی که سرانجام موجب گشت در سن نوزده‌سالگی دور از خانهٔ پدری در یک ایستگاه رادیویی کوچک واقع در شهر آنابلیس^{۲۰} ایالت مریلند^{۲۱} به کار تمام‌وقت برداشته شد. اکنون او به یاد می‌آورد که این شغل، کار در یک رادیوی «واقعی» بود

موج ای ام^۱ که اکثر مردم در انومیل‌های خود داشتند! او در تولد بیست و یک سالگی خود، مدیر تولید آن ایستگاه رادیویی شد. سپس نیل به کار خود در یک ایستگاه رادیویی در جنوبی‌ترین نقطه آمریکا ادامه داد و بعد به عنوان مدیر برنامه در یک ایستگاه رادیویی با نام «آمریکا برای همه آمریکا»^۲ در بالتیمور^۳ به کار پرداخت. این تجربه به گفته خودش به او کمک کرد تا رفتارهای نژادی در آمریکا را بهتر درک کند.

والش با سرشت ناآرام خود در جست و جوی گسترش فرصت‌هایی برای ابراز وجود، طی سال‌های پایمی، مشاغل گوناگونی را از سرود؛ چنانچه مدیر برنامه ایستگاه رادیویی، خبرنگار روزنامه و سرانجام، رئیس بخش ویرایش روزنامه و مسؤول عالی‌رتبه اطلاعات اجتماعی یکی از بزرگ‌ترین سیستم‌های آموزش ملی در سطح کشور شد. او در مسیر حرکت از مجری بودن در رادیو تا نویسندگی، خبرنگاری یک روزنامه در آنابلیس به نام «یونینگ کاپیتال»^۴ را بر عهده گرفت. نیل در باره تجربه خبرنگاری خود می‌گوید: «هیچ تجربه‌ای نمی‌تواند سریع‌تر از خبرنگار یک روزنامه بودن، آموزش آزاد به شما بدهد؛ به ویژه در جایخانه شهرستانی کوچک! چون شما از همه خبرها آگاه می‌شوید؛ همه خبرها!»

سرانجام، والش پیش از آن که مدیر بخش ویرایش روزنامه‌ای دیگر در آنابلیس به نام «اراندل تایمز»^۵ شود خبرنگار و عکاسی ماهر شده بود. این تجارب، افزون بر تأثیر دوجمله‌ای ارتباطات گسترده با مردم، بنا بر گفته نیل این درس ارزشمند را به او آموخت: «آنچه توانستم با اندکی فشار بر خودم با استعدادهایی که داشتم، پیش روی خود فرابخوانم این بود که چنین به

1- AM
2- All-African American
3- Baltimore

4- Evening Capital
5- Arundel Times

زندگی بنگرم... خدا این نکته را به من می‌گفت و دفعات بی‌شماری آن را شنیده بودم: آنجا که آسایش تو پایان می‌یابد، زندگی‌ات آغاز می‌شود! مشاغل دیگر والش محدود به کارهای مطبوعاتی بود. نیل پس از دوران کوتاه کار در فرمانداری شهرستان و نمایندگی سیاسی محلی، به عنوان مسؤول عالی‌رتبه اطلاعات اجتماعی برای یکی از بزرگ‌ترین سازمان‌های آموزشی کشور به کار مشغول شد؛ جایی که در رابطه با آن می‌گوید: «بیش‌ترین آموزش‌های باورنکردنی زندگی را دریافت کردم. او به مدت ده سال در این کار باقی ماند و در نهایت، همکاری داوطلبانه با دکتر الیزابت کویلر - راس^۱ را آغاز کرد.

پس از ریوده شدن والش توسط دکتر کویلر راس که مسافرهای آن در کتاب «دوستی با خدا»^۲ به تفصیل آمده است، در اوج حیرت نیل، الیزابت او را به یک کارگاه آموزش معنوی در پاکپسی^۳ برد. به عنوان کارمند روابط عمومی خود معرفی کرد. به این ترتیب والش، کارمند تمام‌وقت دکتر راس شد. این الیزابت کویلر راس بود که معنویت و آرزوی وصل با خدا را دوباره در نیل زنده کرد.

والش با تکیه بر نیروی نوآوری و ارتباطات عمومی گسترده خود، دوره‌ای نیز در وست کاست^۴ به کار بازاریابی در یک شرکت پرداخت. او در این زمینه تجربه‌های فراوان و ارزشمندی اندوخت. دستاوردهای نیل بدون آن که آگاه باشد، بعدها همچون گنجینه‌ای به کارش آمد. سپس به سن دیگو^۵ رفت و در آنجا شرکت روابط انشماراتی و تبلیغی خود را با ناه

۱- Elisabeth Köbler-Ross

۲- دوستی با خدا (Friendship with God)، این کتاب از همین مترجم و از طریق انتشارات حسیبا به چاپ رسیده است.

۳- Prughkoerpie

5- San Diego

۴- West Coast

«گروه» به راه انداختن. با وجود دست‌یابی به برخی موفقیت‌ها در این شرکت، نیل خود را همچنان در این کار ناخشنود می‌دید. با تغییر کار از حرفه‌ای به حرفه دیگر، چنین به نظر می‌رسید که او نمی‌تواند به رضایت شغلی دست یابد.

زندگی خانوادگی والش نیز دستخوش آشفتگی بود؛ چنان‌چه در زندگی مشترک شکست خورده بود و سلامت‌ش نیز سیر نزولی را طی می‌کرد. به این ترتیب او دوره‌ای از سرگردانی را در پی یک زندگی بهتر آغاز کرد. ابتدا به کلیکیت^۴ در واشنگتن^۵ رفت و سپس در پرتلند اریگان^۶ مستقر شد؛ جایی که امیدوار بود شروعی تازه داشته باشد. اما سرپوشش، تغییرات بیش‌تری برای او در نظر گرفته بود و زندگی‌اش را دیگرگون کرد. به این ترتیب در دهه ۱۹۹۰، نیل پیش از نوشتن کتاب‌های «گفت و گو با خدا»^۷ با تجاری تلخ و کوبنده رو به رو شد: همه دارایی‌اش سوخت. زندگی مشترکش از هم پاشید و با اتومبیل بسیار قدیمی آقابلی سالخورده تصادف کرد که این تصادف به شکستگی گردن والش انجامید. البته نیل بسیار خوش‌اقبال بود که توانست از این رویداد جان سالم به در ببرد.

طی یک‌سالی که طول کشید تا والش بهبود یابد، از کار بی‌کار شد، با شکست در آخرین ازدواج خود از خانه رانده شد و به زودی حتی نتوانست آپارتمان کوچکی را که اجاره کرده بود، حفظ کند.

ظرف چند ماه، نیل خود را در حیابان‌ها سرگردان و بی‌خانمان یافت. این رویدادها او را به سوی مردم آوازه شهر و یافتن سرپناهی کشاند. هنگامی که گردن آسیب‌دیده‌اش بهبود یافت، تنها و بی‌کار بود و مجبور شد در

1- The Group
2- Kilichia
3- Washington

4- Portland, Oregon
5- Conversation With God

چادری در جکسون هات اسپرینگز^۱ در بیرون اشلند^۲ ایالت آریگان زندگی کند و برای گذران زندگی به جمع‌آوری قوطی‌های خالی نوشابه بپردازد. در این زمان نیل فکر می‌کرد که زندگی او به پایان رسیده است، اما با آدم‌هایی استثنایی رو به رو شد که درس‌هایی بالارزش از آنها آموخت؛ مردمی بی‌خانمان که رفتاری دوستانه با او داشتند. آنها حتی در جهش آغازین برای یافتن یک شغل مناسب به والش کمک کردند و جهت حضور در مصاحبه‌ای برای کار جدیدش در رادیو پس‌انداز خود را در اختیار او گذاشتند.

اکنون نیل می‌تواند به گذشته بنگرد و در باره آن دوران دشوار بگوید: «روزی که به سوی آن پارک رفتم و چادر و وسایل خود را به دنبال کشیدم، متبرک شدم، چون آن روز، پایان زندگی من نبود، بلکه آغاز آن بود! من در آن پارک، وفاداری، صداقت، اصالت و اعتماد را آموختم!»
والش پس از آن دوران در به دردی بار دیگر کاری پاره‌وقت در رادیو پیدا کرد، بعد راه خود را به سوی مجری تمام‌وقت شدن در رادیو گشود و در اثر یک اتفاق، میزبان برنامهٔ ادیویی شد. با این حال، نیل بار دیگر در زندگی خود احساس خلأ می‌کرد. او در سن چهل و نه سالگی فهمید که حرفه‌اش به عنوان یک مجری رادیو با شکست رو به رو شده و همراه با آن، روابط و تندرستی‌اش نیز از هم پاشیده است.

در فوریهٔ سال ۱۹۹۲ نیل دونالد والش در پی یک دورهٔ ناهمبندی عمیق نیمه‌شب از خواهر برخواست و با اندوه و تشویش نامه‌ای خشم‌آلود به خدا نوشت: «چه کرده‌ام که سزاوار چنین زندگی همواره پر از کشمکش باشم؟... حالا باید چه کنم؟ چه کاری از دستم برمی‌آید؟» او با خشم رو:

نکه‌ای کاغذ یادداشت زردرنگ را خط‌خطی می‌کرد: «چه کنم تا زندگی‌ام درست پیش برود؟» و در کمال حیرت، پاسخی دریافت کرد!

نیل پیش از آن که بداند، خود را درگیر یک گفت و گوی دوسویه بر کاغذ بافت. او طی ساعت‌ها و هفته‌های آتی به این نخستین دور گفت و گوها ادامه داد. نیل همیشه نیمه‌شب از خواب بیدار می‌شد و روی همان برگه‌های زردرنگ می‌نوشت. بعدها این دست‌نوشته‌های والش به کتاب‌هایی «گفت و گو با خدا» تبدیل شد که در فهرست پرفروش‌ترین‌ها جا گرفت. او می‌گوید که این فرایند، «درست مانند دیکته نوشتن» بود و گفت و گویی که به این ترتیب پدید آمد، بدون تغییر، تصحیح یا ویرایش مهمی به جاب رسید.

اکنون نیل دونالد والش در سراسر دنیا شناخته شده و گفتار و نوشتارش به گونه‌ای ژرف بر زندگی بسیاری از مردم تأثیر گذاشته است. او که از ابتدا به مسایل دینی علاقمند بود و عمیقاً احساس می‌کرد با موضوعات معنوی ارتباط دارد، بیش‌تر زندگی خود را به طور جدی در راه بشریت معنوی گذراند.

در حال حاضر مجموعه کتاب‌های «با خدا» که والش نوشته، به بیست و هفت زبان ترجمه شده و الهام‌بخش دیگر گونی‌های مهمی در زندگی روزانه انسان‌ها بوده است. کتاب «گفت و گو با خدا» به مدت بیش از یکصد و بیست و نه هفته با دو سال و نیم، به عنوان اثری برجسته در فهرست پرفروش‌های نیویورک تایمز قرار گرفته است. نیل می‌گوید که کتاب‌های او می‌توانند برای ارتباط با خدا از دیدگاهی جدید به انسان‌ها کمک کند.

در واکنش به پاسخ‌های بی‌شماری که به نوشته‌های والش داده شد، او و همسرش نانسی فلمینگ - والش^۲ یک سازمان آموزشی غیر انتفاعی را به نام

«بنیاد گفت و گو با خدا»^۱ بنا نهادند تا برای حرکت از خشونت به سوی صلح، از سردرگمی و اغتشاش به سوی روشنی و شفاف بودن و از خشم به سوی عشق، به دنیا الهام بخشد و کمک کند. همچنین نیل یک سازمان غیر انتفاعی با نام «بازآفرینی»^۲ را تشکیل داده که حامی سخنرانی‌ها، برنامه‌ها، همایش‌ها و کارگاه‌هایی در سراسر کشور برای بازپروری انسان‌های علاقمند به رشد شخصی و معنوی است.

همان گونه که نیل در یکی از کتاب‌های خود به نام «دوستی با خدا» شرح می‌دهد، اینک می‌تواند به گذشته بنگرد و دری کند که همه مشاغل و تجارب پیشین، ابزاری برای کارهای کنونی او بوده‌اند. همه تجربیات زندگی والش، خواه خوب، خواه بد، بنا بر گفته خودش به او کمک کرده است. نیل داستان زندگی خود را در کتاب دیگرش، «دوستی با خدا» بازگو می‌کند: «بخشی از وجودم - شاید روحم - باید دانسته باشد که من باید با مردمی دارای هر گونه تجربیات و پیشینه زیسته رو شوم و از راه‌هایی عمیقاً شخصی به برهم کنش^۳ با آنها بپردازم. جهت انجام این کار به مهارت‌های ارتباطی پیشرفته‌ای در سطح بالا و رویارویی با مردمی دارای فرهنگ‌های گوناگون و شیوه‌هایی متفاوت برای زندگی نیاز بود».

تجارب گذشته نیل این مهارت‌های حیاتی را برای او فراهم کرد و یکی از پیام‌های کتاب‌های «بازآفرینی» و الهام‌بخش وی را آشکار ساخت: «هیچ رویدادی تصادفی نیست. طرح و نقشه‌ای وجود دارد و خدا به شیوه‌ای دوستانه در ارتباط با همه این طرح‌هاست»^۴

کارهای نیل دونالد والش او را از پله‌های ماجراجویی^۵ در پرو به پله‌های

معبد شیئو^۱ در ژاپن، از میدان سرخ^۲ در مسکو تا میدان سنت پترز^۳ در واتیکان و از آنجا به میدان تیانانمن^۴ در چین برد. او به هر کجا که رفت، از جنوب آفریقا تا سرورژ، از کرواسی تا هلند، از خیابان‌های زوریخ تا خیابان‌های استول، در میان مردم عطشی را برای یافتن یک راه جدید زندگی و سرانجام، رسیدن به صلح و هماهنگی دید. نیل بینشی جدید و کاربردی به منظور درک زندگی و خدا برای مردم آورده است.