

بینش

راہی بہ سوی سعادت

دوئی زانتاماتا

ترجمہ نرگس رسولی دوگاہہ



سرشناسه: زانتاماتا، دو
Zantamata, Doe

عنوان و نام پدیدآور: بینش/دوئی زانتاماتا؛ ترجمه نرگس رسولی دوگاهه
مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۰۹ ص؛ ۱۹×۵/۹ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳۴۹-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Intuition, 2017.

موضوع: شهود

موضوع: Intuition

موضوع: اندیشه و تفکر

موضوع: Thought and thinking

موضوع: چاکراها

موضوع: Chakras

شناسه افزوده: رسولی دوگاهه، نرگس، ۱۳۵۵-، مترجم

رده بندی کنگره: ۲/BP۲۸۶

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۸۳

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۷۴۶۵۸

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا



بینش

راہی بہ سوی سعادت

دوئی زانتاماتا

ترجمہ نرگس رسولی دوگاہہ



نشر ترنگ



nashretorang



www.nashretorang.com



نشر ترنگ



بینش

راهی به سوی سعادت

دوئی زانتاماتا

ترجمه نرگس رسولی دوگاهه

ویراستار: سمیه رشیدی

حروف چین و صفحه آرا: رهگستران

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

نوبت چاپ اول: ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳-۴۹-۴

نشانی انتشارات: خیابان انقلاب، خیابان روانمهر، کوچه دولتشاهی، پلاک ۵، طبقه اول

تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴ / ۶۶۴۰۳۵۲۰ - همراه: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



فهرست

۱. حس ۷
۲. استفاده روزمره از بینش ۱۷
۳. تقویت و پرورش بینش ۳۱
۴. تشخیص سیگنال‌های بینشی ۵۱
۵. انواع بینش ۶۱
۶. موانع بینشی ۶۹
۷. اندیشه‌های زودگذر، پیش‌آگاهی‌ها، خیالات ۷۹
۸. تله‌پاتی، ذهن خوانی و نفوذ بر دیگران ۸۵
۹. هر چیزی به غیر از بینش ۹۱
۱۰. چاکراها ۹۹

۱

حس

بینش نوعی حس است، همانند حس بینایی، لامسه و یا هر یک از حواسی که دارید. در واقع هیچ معجزه‌ای برای پیدایش این حس اتفاق نمی‌افتد. شما به‌طور طبیعی این حس را در درون خود دارید و می‌توانید آن را پیروانید تا بهتر از آن استفاده کنید یا حتی پیروانید. بینش هم مانند حواس دیگر به شما عطا شده است تا بتوانید به زندگی ادامه دهید. برخی بینش را نوعی حس درونی می‌دانند و بعضی دیگر آن را آگاهی و یا دانش. در هر صورت همه این تعریف‌ها یکسان هستند. بینش همان احساس درونی‌ای است که به شما کمک می‌کند درست را از نادرست بازشناسید. بسیاری از افراد به‌طور طبیعی بینش قوی‌تری دارند، مانند افرادی که از بدو تولد حس شنوایی قوی دارند. از طرفی برخی از افراد، زمانی را صرف می‌کنند تا بینش خود را

تقویت کنند؛ مانند بسیاری از ما که آموزش دیده‌ایم از دوران کودکی سایر حواسمان را نیز به کار ببریم. برای شنیدن به صدا، برای دیدن به تصاویر سه بعدی و برای بینش به عواطف نیاز داریم. آموزش و به‌کارگیری بینش به‌اندازه‌ی سایر حواس ارزشمند است. اگر بینش نداشته باشید، بخش مهمی از دنیا را از دست می‌دهید. وقتی کوچک بودید، با پرسیدن میلیاردها سؤال و کنجکاوی توانستید حس بینایی، شنوایی، چشایی و لامسه را در دنیایی که زندگی می‌کنید، بشناسید. موجودات پشمالو ما را به یاد سگ‌ها، گربه‌ها، همسترها و خرگوش‌ها می‌اندازند. صدا ما را به یاد جاروبرقی، قهوه‌ساز، صدای روشن شدن ماشین و غیره می‌اندازد. شما از ابتدا مثل اسفنجی بودید و خیلی چیزها یاد گرفتید، اما احتمالاً تاکنون یاد نگرفته‌اید که به امواجی که بینش برای شما می‌فرستد، توجه کنید.

معنای لغوی بینش، یادگیری از درون است. آگاه باشید و یاد بگیرید به حس درونی خود اعتماد کنید. در این صورت قوی‌تر خواهید شد. در مسیر خلاف آن چیزی که فکر می‌کنید درست است، حرکت و عمل نکنید و در مورد چیزهایی که حس می‌کنید درست نیست، گفت‌وگو نکنید.

بینش اغلب به شما حسی در حال حاضر نسبت به پیامدهای آینده می‌دهد. این موضوع، پدیده ذهنی و روحی نیست و به معنای این نیست که شما علم غیب دارید. مثلاً اگر چندین بار با چشمان خود آذرخشی را ببینید و به دنبال آن صدای غرش رعد و برق به

گوشتان برسد، خواهید دانست که این دو در پی هم می‌آیند. پس اگر زمانی آذرخشی ببینید و پیش‌بینی کنید که بعد از آن صدای رعد و برق خواهد آمد، این پیش‌بینی شما را فردی روحانی و غیبگو معرفی نخواهد کرد. همه مردم می‌دانند که بعد از دیدن آذرخش و صاعقه، صدای رعد و برق هم خواهد آمد. زمانی شما شناختی از این رویداد نداشتید، اما به تجربه یاد گرفتید و به این رویداد پی بردید و از آن زمان به بعد، می‌دانید که هر لحظه ممکن است اتفاق بیفتد و البته که این اتفاق می‌افتد.

وقتی یاد می‌گیرید به حس بیش خود اعتماد کنید و آن را به کار بیندید، این حس نیز تقویت شده و دیر یا زود به حواس دیگر درون شما شبیه خواهد شد و شما را به سمت خوبی‌ها هدایت و از خطر دور خواهد کرد. اگر قطاری را ببینید که به سمتتان می‌آید، خود را کنار می‌کشید. اگر صدای زنگ تلفن را بشنوید، به آن پاسخ می‌دهید. این همان کاری است که بینشتان می‌کند. با کمک بیش می‌دانید که چه زمانی باید به سمت مردم و شرایط بروید و یا چه زمانی از آن‌ها دوری کنید، درست به همان اندازه که از بینایی، شنوایی و یا دانش حاصل از دیگر حواس خود کمک می‌گیرید.

اگر این نوعی حس و البته خیلی کمک‌کننده است، پس چرا یاد نمی‌گیرید آن را به کار ببرید؟

پاسخ ساده‌تر به این سؤال این است که والدینتان هم یاد نگرفته‌اند و آموزش ندیده‌اند. هر فرد فقط می‌تواند چیزی را به شما انتقال بدهد

که خودش آموخته باشد؛ بنابراین این همه دانش ناگفته نسل به نسل نادیده گرفته شده است. عجیب است، نه؟

در واقع خیر. گذشته را با حال مقایسه کنید. ما در جامعه پدرسالاری زندگی می‌کنیم، بدان معنا که مردان بیشتر صاحب‌اختیار هستند و نیروی مردانه بر جهان سیطره دارد. بینش در زنان قوی‌تر است؛ زیرا آن‌ها بیشتر با احساساتشان در تماس هستند و جامعه به زن‌ها اجازه می‌دهد احساساتشان را در دوران کودکی و بزرگسالی پرورش دهند و به کار ببندند. مردان این‌گونه نیستند. هزاران سال ما در نبرد بر سر قلمرو و منابع بوده‌ایم و لازم بود بیشتر با اتکا بر قدرت بدنی خود زنده بمانیم و در این مسیر افرادی که بیشترین قدرت جسمانی را داشتند، می‌توانستند بقا داشته باشند. در نتیجه برای کشتن مردم یا غارت اموالشان، لازم بود بر احساسات و وجدان غلبه کنیم، در غیر این صورت زنده نمی‌ماندیم. این روزها هنوز جنگ برپا می‌شود، اما در خیلی از سرزمین‌ها، صلح برقرار است و حداقل چندین دهه وجود داشته است. در نتیجه بسیاری از ما می‌توانیم با امنیت خاطر از حالت بقا به حالت طبیعی پیشرفت و رونق حرکت کنیم. البته این طبیعی نیست که همیشه در جنگ و ستیز باشیم. نادیده گرفتن جریان دائم احساسات، طبیعی نیست. کارهایی که در زمان جنگ کاملاً عادی است و فرد باید برای بقا آن‌ها را انجام دهد، بعد از جنگ غیرعادی می‌شود و بر روی روند زندگی عادی تأثیر ناگواری به جای می‌گذارد. خوشبختانه می‌توان تغییر حالت داد و به سمت پیشرفت و رونق

حرکت کرد. از بخش‌های عمده این تغییر این است که از احساسات و بیش استفاده کنید. زندگی شما برای رسیدن به هدف بهتر تغییر زیادی خواهد کرد. صلح و آرامش درونی‌تان با گذشت زمان و با صبر و تمرین به بار می‌نشیند، ریشه می‌دهد، رشد می‌کند و قوی‌تر می‌شود. آیا خوب نیست؟ امیدوارم چنین باشد. اگر این‌گونه نباشد، خواندن باقی کتاب برای شما خسته‌کننده خواهد شد.

بسیاری از مردم نمی‌دانند که استفاده از بیش برخلاف دینشان است یا خیر. بیایید در اینجا شفاف‌سازی کنیم.

بیش در انجیل:

کیست که حکمت یا بیش را در باطن نهاد یا فطانت را به دل بخشید؟ (ایوب ۳۸:۳۶ NLT)

بیش در قرآن:

و چیزی را که بدان علم نداری دنبال مکن؛ زیرا گوش و چشم و قلب همه مورد پرسش واقع خواهند شد. (۱۷:۳۶)

بیش در دهاماپدا^۱ (بودا):

ذهنی که به درستی هدایت شده باشد بیشتر از آشنا یا دوست، خوبی به ارمان می‌آورد (آیه ۴۲-۴۳) پیام زنده دهاماپدا از سوی بههیکو بدهی. دسترسی به بیش و آگاهی (لگسی ادیشن^۲)، ۵ ژوئن ۲۰۱۰.

1. Dhammapada

2. Legacy Edition

اگر از جنبه غیر مذهبی نگاه کنیم، این حسی است که از نظر بیولوژیکی بخشی از خودتان است. اگر از دید مذهبی بنگرید، این حسی است که به شما داده می‌شود تا مانند حواس دیگر از آن استفاده کنید. پس، از آن استفاده کنید. وقتی بینشتان را پرورش می‌دهید، ممکن است خیلی آن را به حد کمال نرسانید و صرفاً مانند این است که ذهن خود را پرورش داده‌اید تا سایر حواستان را تشخیص دهد. ممکن است سیگنالی را با سیگنال دیگر اشتباه بگیرید و یا خیلی چیزها را به‌طور کامل از دست بدهید. فکر نکنید این بینش حقیقت ندارد. این‌گونه نیست. هرگز نمی‌توانید تصور کنید که حس شنوایی حقیقت ندارد، زیرا شما قسم می‌خورید که صدای تق‌تق در را شنیده‌اید، اما وقتی به آنجا می‌روید، می‌بینید که کسی آنجا نیست؛ بنابراین اگر فکر می‌کنید که بینش، شما را به سمت خوبی می‌برد ولی نمی‌توانید آن را ببینید، آن را رها نکنید یا نادیده نگیرید؛ مانند این است که حس قوی بینش داشته باشید و از آن استفاده کنید بدون اینکه دانش زیادی در مورد آن داشته باشید. در این حالت شاید دانش زیادی در این مورد نداشته باشید، ولی هنوز از آن استفاده می‌کنید. هر فرد حواسی با قدرت متفاوتی دارد. وقتی شما آگاهانه آن را پرورش می‌دهید، می‌توانید تفاوت‌های خیلی ظریف و جزئی را به‌صورت خودبه‌خود تشخیص دهید، دقیقاً مثل سرپیشخدمت رستوران که می‌تواند طعم‌های مختلف غذا را تشخیص دهد، درست برعکس فردی که برای اولین بار طعم غذایی را می‌چشد و فقط می‌تواند بگوید آیا آن طعم را دوست دارد یا خیر. حتی

اگر فقط تشخیص دهید بیش نوعی حس است، این کار به شما کمک زیادی خواهد کرد. بیش در ابتدایی ترین شکل خود به شما می گوید که از رویداد و یا تجربه ای نفع می برید یا خیر. ذهنتان دشتان نیست. تصور می شود ذهنتان فقط پردازش گر همه حواس باشد و تأثیر زیادی روی آن بگذارد.

بیشتر مردم همیشه به همه حواسشان به غیر از بیش اعتماد می کنند و تمایل ندارند در مورد آن بحث کنند. وقتی مقداری شیر را بو می کنید و متوجه می شوید فاسد شده است، به بینی و حس بویایی تان اعتماد می کنید، بدون اینکه مجبور باشید آن را بخورید و با خوردن شیر فاسد بیمار شوید. برای اینکه به شما ثابت شود، نیاز نیست شیر را بچشید. با این حال خیلی از افراد حس خاص بدی در مورد چیزی دارند و در نتیجه با پشیمانی و حسرت در مورد انجام آن و رفتن به جایی درباره آن گفت و گو می کنند. ممکن است تاکنون چندین بار تصور کرده باشید که چیزی خوب نبوده است و یا حس کرده اید این چیز قرار نیست خوب باشد. در این موارد بینشتان قبل از هر چیزی به شما هشدار می دهد، اما شما خودتان را مجبور می کنید آن را نادیده بگیرید و بعداً متوجه می شوید که بیش چه می خواسته است به شما بگوید. در نتیجه در این شرایط به شما ثابت می شود که بینشتان در تمام لحظات آگاه بوده است. شما باید به بینشتان اطمینان داشته باشید. در غیر این صورت ناامیدکننده تر از لحظه ای می شود که اصلاً حسی ندارید؛ اما اطمینان داشتن به معنای گوش دادن به چیزی نیست که دیگری می گوید، بلکه

به معنای حس قاطعانه‌ای است که دارید، ولی هنوز مشخص نیست چه کاری قرار است انجام شود؛ یعنی می‌دانید که چه چیزی به صلاح شما است. مثلاً اگر حس چشایی به شما بگوید باباقانوش دوست ندارید، یک بشقاب از آن نمی‌خورید و مهم نیست که کل افرادی که در اتاق هستند این غذا را دوست داشته باشند. شما باید کاری را انجام دهید که برایتان خوب است و به صلاحتان است، نه آن چیزی که رایج است و یا فرد دیگری دوست دارد ولی شما اصلاً دوست ندارید. پس اگر تا به حال هرگز به‌صورت آگاهانه این حس را به کار نبرده باشید، پرورش آن دشوارتر و نیازمند زمان بیشتر نسبت به پرورش آن به همراه سایر حواس در دوران کودکی خواهد بود. همچنین تا این لحظه چهره‌های زیادی را دیده‌اید، صداهای زیادی را شنیده‌اید و آسیب دیده‌اید، مأیوس شده‌اید، شما را رد کرده‌اند و فریب داده‌اند. در نتیجه تجربیاتی در زندگی کسب کرده‌اید. همه ما همین‌طور هستیم. در ابتدا مهم است که وقتی حس بدی در مورد مسئله مهمی دارید، یک قدم عقب بروید و به این فکر کنید که آیا این بینشتان است که با شما سخن می‌گوید یا اینکه خاطره‌ای دردناک مانند ترسی است که هنوز رفع نشده است. وقتی بینشتان به شما می‌گوید این کار را نکنید، به شکل ترس پدیدار نمی‌شود، بلکه به شکل تنفر، رنجش و یا حتی دشمنی ظهور می‌یابد. این حسی است که شما دوست ندارید و یا نمی‌خواهید. دوباره به دیگر حواستان فکر کنید. اگر غذایی را می‌چشید که دوست ندارید، از آن نمی‌ترسید، بلکه فقط آن را دوست

ندارید. بینش، شما را از تجربیات دردناک دور نخواهد کرد و مهم نیست به چه اندازه آن را پرورش داده باشید. چیزهایی وجود دارد که در نگاه اول قابل مشاهده نیست و باید مانند درس آن‌ها را تجربه کرد و آموخت. این چیزها اغلب بسیار دردناک هستند، اما همیشه درس‌های مهمی به ما می‌دهند. دوری کردن کامل از این‌ها به معنای دوری کردن از رشد هیجانی است و هرچند ممکن است در آن لحظه این‌گونه به نظر نرسد، اما در حقیقت نباید از آن‌ها رد شد و عبور کرد.

بینش هرگز دشمن شما نیست. اگر این حس شما را به عرصه تجربه احساسی تلخی وارد کرد، به‌ویژه تجربه دوران کودکی‌تان، باید با این تجربه رشد کنید و آن را رها کنید. ممکن است تمایل داشته باشید از هرگونه محدودیت به دور باشید و یا موانع را بردارید و عزت نفس خود را افزایش دهید. بینش شما را به آنجا خواهد برد، اما گاهی اوقات راه به سوی مقصد زیبا گل‌آلود است و موانع و چاله‌چوله زیادی دارد. به قول معروف، هیچ رنگین‌مانی بدون باران نیست، ولیکن به محض برداشتن مانع، آزاد می‌شوید. شما مجبور نیستید دوباره آن را تجربه کنید. بیشتر این‌ها در قالب روابط احساسی هستند. ممکن است با اولین ملاقات جذب فردی شوید که بعدها مشخص می‌گردد احمق است؛ اما اگر این ارتباط یا ارتباط مشابه با آن را نداشتید، نمی‌توانستید چیزی در مورد خودتان، ارزشتان، چیزی که مستحق آن هستید و اینکه چه کسی هستید بیاموزید. این‌ها هدایای پنهانی هستند. گاهی اوقات وقتی به عقب برمی‌گردیم، تجربیات را گلچین می‌کنیم و آرزو می‌کنیم