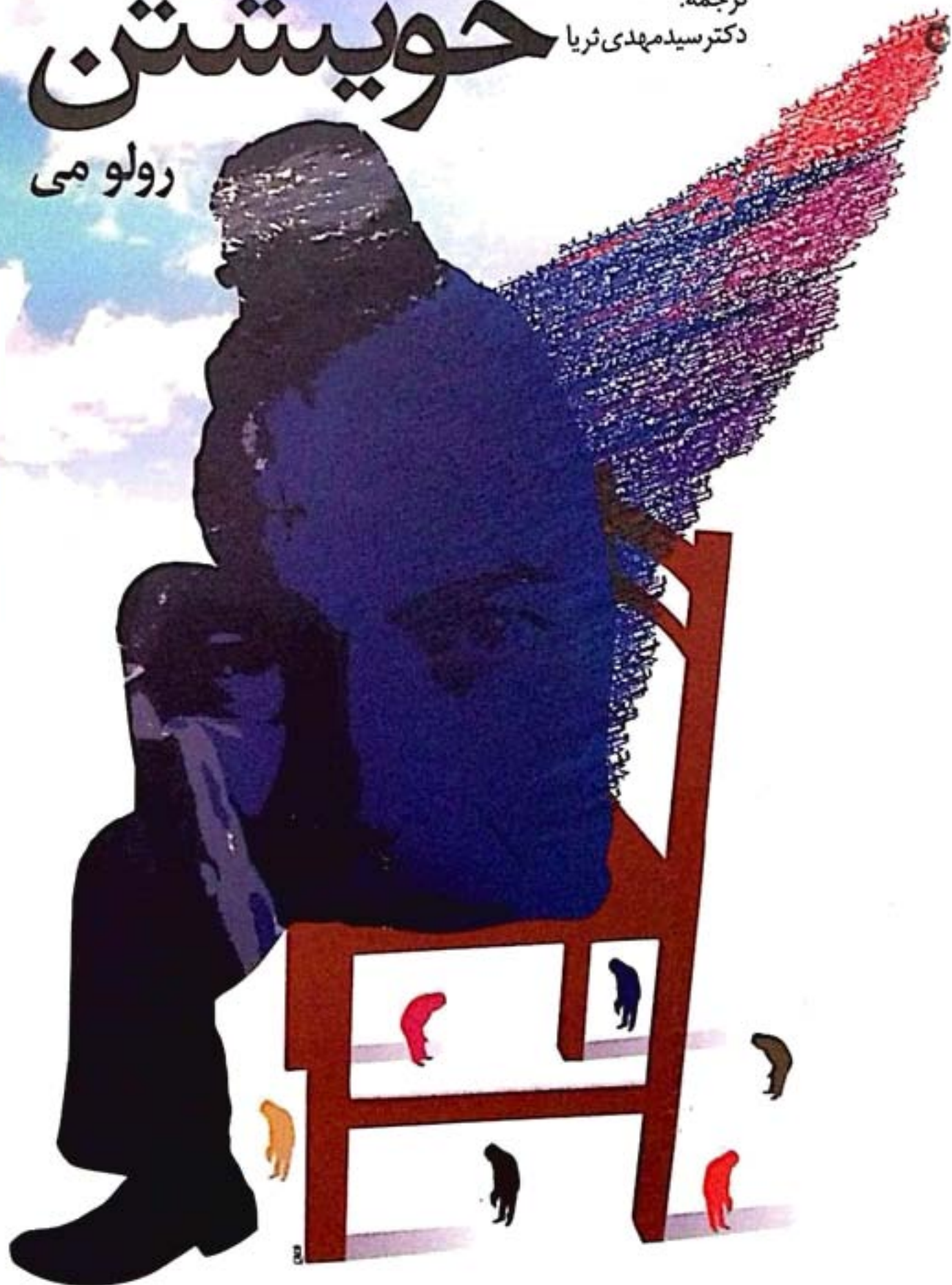


# انسان در جستجوی خویش

ترجمه:

دکتر سید مهدی ثریا

رولو می





هو العليم

# انسان در جستجوی خویشتن

نوشته:

رولو می

ترجمه:

سیدمهدی ثریا



۵۰  
۵۰  
نشر دانه

سرشناسه: می، رولو، ۱۹۰۹ - ۱۹۹۴ م. May, Rollo

عنوان و نام پدیدآور: انسان در جستجوی خویشتن / نوشته رولو می؛ ترجمه مهدی ثریا

مشخصات نشر: تهران: دانه، ۱۳۸۷.

مشخصات ظاهری: ۳۲۰ ص.

شابک: 978-600-5070-41-5

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی.. Man's Search for himself.

یادداشت: کتابنامه به صورت زیرنویس

موضوع: خودشناسی

شناسه افزوده: ثریا، مهدی، ۱۳۰۷ - مترجم.

رده بندی کنگره: ۱۳۸۷ م۹ خ۸۴/۵/BF۶۹۷

رده بندی دیویی: ۱۵۰/۱۹۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۵۰۷۶۱۱

عنوان: انسان در جستجوی خویشتن

تألیف: رولو می

ترجمه: سیدمهدی ثریا

مدیر تولید: داریوش سازمند

صفحه آرایشی: راحله سادات بیطرفان

ناشر: دانه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه / قطع: رقعی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۸۷ / سوم - ۱۳۹۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۷۰-۴۱-۵

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۲۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیراتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲

کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۶۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۲۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۱۲۰۸۳

فروش اینترنتی و آشنایی با نشر دانه در: [www.iketab.com](http://www.iketab.com)

[info@danjeh.org](mailto:info@danjeh.org)

[www.danjeh.org](http://www.danjeh.org)

## سخن مترجم

این کتاب را چند سال پیش خوانده و ترجمه آن را به فارسی مفید دانسته بودم. مدتی گذشت و ترجمه آن به تعویق افتاد تا در سال ۱۳۸۵ با تشویق و ترغیب دوست عزیز و دانش دوستم، استاد محترم آقای دکتر محمد دهقانی با تذکر این نکته که مطالب این کتاب کهنه نیست و می‌تواند مفید باشد شروع به کار کردم. ضمن کار با رجوع به برنامه Rollo May در رایانه متوجه شدم که این کتاب در سال ۱۹۷۴ در چین، در ۱۹۸۲ در آرژانتین و برزیل، در ۱۹۹۵ در ژاپن و در ۲۰۰۹ مجدداً در برزیل به چاپ رسیده است. اینک با تشکر از جناب آقای دکتر محمد دهقانی و سپاسگزاری از کمک‌های بی‌دریغ دوست عزیز و ارجمندم جناب آقای دکتر علی حسین سازمند در تمهید شرایط چاپ و انتشار این کتاب، امیدوارم مطالب آن مورد توجه علاقه‌مندان به مسایل انسانی واقع گردد.

سید مهدی ثریا

اقدام به هر عملی دلهره می‌آفریند، اما اقدام نکردن گم کردن خویشتن است ... و هر اقدام جدی آگاهی از خویشتن را به همراه دارد.

کی یرگگور

یکی برای یافتن خویش و دیگری برای گم کردن خویش رو به همسایه می‌آورد. عشق بد تو به خودت ترا در انزوا و تنهایی زندانی می‌کند.

نیچه

## فهرست

- مقدمه گشودن درها ۷
- بخش اول: گرفتاری زمان ما ۱۱
- ۱ تنهایی و دلهره انسان امروزی ۱۳  
انسان تهی، ۱۴ / تنهایی، ۲۸ / دلهره و هشدار آن  
به خود، ۳۶ / دلهره چیست؟، ۴۲
- ۲ ریشه درد و ناراحتی ما ۵۱  
از دست رفتن نقطه ثقل ارزش‌ها در جامعه، ۵۱ / از دست  
رفتن احساس شخصیت فردی، ۶۲ / کوتاهی زبان در  
برقراری ارتباط شخصی بین افراد، ۷۲ / بین خود و طبیعت  
ارتباط زیادی نمی‌بینم، ۷۷ / از دست رفتن احساس  
مصیبت در زندگی، ۸۴
- بخش دوم: کشف مجدد خویشتن ۹۱
- ۳ تجربه تشخیص یافتن ۹۳  
آگاهی به وجود خویشتن، ویژگی مخصوص انسان، ۹۴ /  
تحقیر خود، جانشین خود بزرگ‌بینی، ۱۰۸ / خودآگاهی  
درون‌گرایی نیست، ۱۱۴ / تجربه کردن بدن و احساس‌های  
شخصی خود، ۱۱۷

- ۴ **تقلا برای (خود) بودن** ۱۳۵  
 قطع بند ناف روان‌شناختی، ۱۳۷ / تقلا و کوشش برای  
 رهایی از سلطه و اقتدار مادر، ۱۴۳ / تقلا و کوشش برای  
 رهاسازی خود از وابستگی، ۱۵۴ / مراحل آگاهی بر  
 خویشتن، ۱۵۷
- بخش سوم: هدفهای انسجام و یکپارچگی ۱۶۳
- ۵ **آزادی و قدرت درونی** ۱۶۵  
 مردی در قفس، ۱۶۵ / نفرت و آزدگی خاطر بهای  
 محرومیت از آزادی، ۱۶۸ / چه چیز آزادی نیست، ۱۷۵ /  
 آزادی چیست؟، ۱۸۱ / آزادی و ساختار، ۱۸۶ / "انتخاب  
 خویشتن"، ۱۸۹
- ۶ **وجدانِ خلاق** ۱۹۷  
 آدم و پرومته، ۲۰۴ / دین منشاء قدرت و ضعف؟، ۲۱۸ /  
 استفاده خلاق از گذشته‌ها، ۲۳۲ / توانایی شخص به  
 ارزشگذاری، ۲۴۳
- ۷ **جرأت، فضیلت بلوغ** ۲۵۳  
 جرأت خود بودن، ۲۵۴ / پیشگفتاری بر عشق، ۲۷۱ /  
 جرأت رویارویی با حقیقت و قبول آن، ۲۸۰
- ۸ **انسان، فرارونده از زمان** ۲۸۹  
 انسان فقط با ساعت زندگی نمی‌کند، ۲۹۱ / لحظه بارور،  
 ۳۰۱ / در روشنائی ابدیت، ۳۰۷ / عصر و دوران مهم  
 نیست، ۳۰۹



---

## مقدمه

یکی از معدود مواهب زندگی در دورانهایی دلهره‌انگیز این است که انسان مجبور به آگاه شدن از خویشتن خود می‌شود. زمانی که معیارها و ارزشهای جامعه به هم می‌ریزد و مخدوش می‌شود و ما به روشنی نمی‌دانیم که چه هستیم و چگونه باید باشیم، چنانکه ماتیو آرنولد گفته است، به فکر جستجو برای یافتن خود می‌افتیم. در چنان شرایطی احساس عدم امنیت از هر طرف ما را فرا می‌گیرد و به این فکر وا می‌دارد که آیا ممکن است منبعی برای راهنمایی و توانمندسازی ما وجود داشته باشد که به آن توجه نکرده و از آن بهره نبرده باشیم؟

در چنین وضع و حالی که البته چندان خوش‌آیند نیست مردم از خود می‌پرسند که با در هم ریختگی و بی‌انسجامی اوضاع و شرایط چگونه خواهند توانست انسجام درونی خود را حفظ کنند و در زمانی که هیچ‌چیز بطور قطعی روشن و معلوم نیست آیا خواهند توانست، چه در زمان حال و چه در آینده، راه طولانی رشد را که به تحقق وجود شخصی‌شان می‌انجامد بپیمایند و به مقصد برسند؟

این پرسش ذهن بیشتر افراد متفکر را به خود مشغول داشته است. این پرسشی است که روان‌درمانی تاکنون پاسخ قطعی بر آن نیافته است. البته به

تازگی روان‌شناسی عمق<sup>۱</sup> توانسته است انگیزه‌هایی را که از درون، احساس و رفتار ما را شکل و جهت می‌دهند تا اندازه‌ای به ما بشناساند و ما را در جستجوی واقعیت وجود خودمان یاری کند. اما علاوه بر آموزش‌های فنی و خودشناسی‌هایی که روان‌پزشکی مقدور ساخته چیز دیگری نیز هست که روان‌شناس را بر آن می‌دارد تا با استفاده از فکر و تجربیات خود برای سئوالات مشکلی که در این کتاب مطرح شده است پاسخ‌هایی بیابد و ارائه کند. این چیز دیگر خردی است که روان‌پزشک از کمک به کسانی که برای پیروزی بر مشکلات خود کوشیده‌اند بدست آورده است. روان‌پزشک از این مزیت برخوردار است که می‌تواند در تلاش جدی و شخصی کسانی که برای به دست آوردن جمعیت خاطر به او مراجعه می‌کنند آنان را همراهی کند؛ گو اینکه این مزیت در بیشتر اوقات و موارد خالی از فشار روحی و روانی برای روان‌پزشک نمی‌باشد. درمانگر مفید و کارساز کسی است که بتواند مراجعه‌کنندگان به خود را در درک و شناخت خودشان کمک کند و آنچه را که مانع می‌شود تا ارزش‌ها و هدف‌هایی را برای خود بیابند و خود را متعهد آن سازند نشانشان دهد.

آلفرد آدلر<sup>۲</sup> در صحبت از مدرسه‌ای که برای بچه‌ها در وین ساخته بود گفته است که "آموزنده به آموزگار می‌آموزد" یا به زبان ساده‌تر آموزگار راه‌های آموزش به آموزنده را از خود او فرا می‌گیرد. در کار روان‌درمانی این همیشه یک واقعیت بوده و خواهد بود. از همین روی است که در آشنا شدن با مسایل انسانی و شناختن قدر و منزلت انسان، درمانگران باید خود را مدیون و مرهون درمان‌جویان خود بدانند.

---

۱- dept- Psychology. نظام روان‌شناسی که علت رفتارها را در سطح ناخودآگاه می‌جوید. روان‌شناسی فروید و یونگ نمونه بارز این روان‌شناسی هستند و بعضی‌ها این عنوان را برای روان‌کاوی به کار می‌برند.

۲- Alfred Adler ( ۱۹۳۷ - ۱۸۷۰ م ) روان‌پزشک اتریشی

من از این بابت خود را سخت مدیون درمان‌جویان خود می‌دانم و علاوه بر آنان از همکاران، دانشجویان و استادان کالج میلز در کالیفرنیا سپاسگزارم که مرا در تهیه سخنرانی‌هایم با عنوان "انسجام شخصی در دوران دلهره"<sup>۱</sup> یاری کرده‌اند.

این کتاب چیزی نیست که بتواند جایگزین روان‌درمانی باشد و یا راه‌های ارزان و یک روزه برای خوددرمانی ارائه کند. اما هر کتابی می‌تواند خواننده را به نحوی در کار خوددرمانی کمک کند، زیرا شخص می‌تواند حالات و تجربیات شخصی خود را در مطالب کتاب منعکس یابد و درباره مسایل شخصی و انسجام روانی خود به نکاتی پی ببرد. من امیدوارم این کتاب نیز چنین باشد.

در بخش‌های این کتاب نه تنها از دانسته‌های تازه در روان‌شناسی به لایه‌های پنهانی روان اشاره خواهد شد بلکه با تکیه بر خرد کسانی که در طول دوران‌های گذشته در ادبیات، فلسفه و اخلاق برای یافتن بهترین راه‌های رفع احساس عدم امنیت خاطر و حل بحران‌های شخصی کوشیده‌اند نیز بهره‌جویی خواهد گردید. هدف از تدوین این کتاب نشان دادن راه‌های مقاومت در مقابل عدم تأمین خاطری است که در دوران تاریخی حاضر عمومیت دارد. برای رسیدن به این هدف سعی خواهد شد با بهره‌گیری از قدرت درونی، که ما همه می‌توانیم از آن بهره‌مند باشیم، راه‌های رسیدن به ارزش‌ها و هدف‌هایی را نشان دهیم که در زمان‌های خالی از امنیت خاطر تکیه‌گاه ما باشد و به ما قدرت مقاومت و ایستادگی در مقابل یأس‌ها و دلهره‌ها بدهد.

نیویورک: رولو می



بخش اول

---

گرفتاری زمانِ ما



## تنهایی و دلهره انسانِ امروزی

مهمترین مشکلاتِ درونی انسانِ امروزی کدامند؟ وقتی به عوامل دلهره‌آفرین انسانِ امروزی، مثل جنگ، خدمت سربازی در دوران جنگ و بی‌اعتمادی در فعالیتهای اقتصادی توجه می‌کنیم، چه چیزی را زیربنای تضادها و دلهره‌ها می‌یابیم؟ البته در زمان ما، بمانند هر زمان دیگر، ناراحتیهایی که مردم از آن سخن می‌گویند ناشاد بودن، عدم توانایی به تصمیم درباره ازدواج یا انتخاب شغل و یأس عمومی در پیدا کردن معنی برای زندگی و مسائلی نظیر این‌هاست. اما اینها فقط نشانه‌هایی از ناراحتیها هستند. زیربنای این ناراحتیها و آنچه باعث یأس عمومی در پیدا کردن معنی برای زندگی می‌شود چیست؟

در آغاز سده بیست رایج‌ترین علت ناراحتیها همان بود که زیگموند فروید<sup>۱</sup> بدرستی مشکل مردم در پذیرفتن جنبه غریزی حیات انسان و واقعیت جنسی زندگی او اعلام کرده بود و همین مشکل موجب تضاد متقابل خواستههای جنسی و محرمات اجتماعی مردم شده بود. بعد در سالهای

۱- Sigmund Freud. روان پزشک بسیار معروف اتریشی (۱۹۳۹-۱۸۵۶م)

۱۹۲۰ اوتورنگ<sup>۱</sup> نوشت که ریشه ناراحتیهای روانی مردم احساس حقارت، احساس بی‌کفایتی و احساس گناه می‌باشد. در سالهای ۱۹۳۰ علت اساسی ناراحتیهای عمومی تغییر جهت داد و چنانکه کارن هورنی<sup>۲</sup> بیان کرده بود به دشمنی بین افراد و گروهها و رقابت آنان برای پیش افتادن از یکدیگر مربوط می‌شد. اکنون ریشه اصلی مشکلات روانی ما در دهه‌های میانی سده بیستم چه می‌تواند باشد؟

### انسان تَهِی

تجربه‌های حرفه‌ای من و همکاران روان‌شناس و روان‌پزشک من گواه بر این هستند که اساسی‌ترین مشکل مردم در نیمه سده بیستم تهی بودن آنان است. این حرف البته ممکن است تعجب‌آور بنظر برسد. تعمق در شکایت‌های مردم از نداشتن استقلال فکر و ناتوانیشان به تصمیم‌گیری در حل مسائل و گرفتاریهای خود نشان می‌دهد که مشکل اصلی و زیربنایی آنان نداشتن یک میل یا نیاز مشخص و معین است؛ در توفانهای بزرگ و کوچک زندگی خود را بی‌قدرت و چون کشتی بی‌لنگر دستخوش موج و توفان احساس می‌کنند، خویشتن را تهی و فاقد تکیه‌گاه درونی می‌بینند. مشکلاتی که آنان را به کمک خواستن از روان‌شناس راهبر می‌شود مسائلی است نظیر اینکه مثلاً رابطه‌های عشقی‌شان همیشه گسسته می‌شود، نقشه‌هایی را که برای زندگی زناشویی داشته‌اند نمی‌توانند عملی کنند و یا از ازدواجشان راضی نیستند. اما هنوز صحبت زیادی نکرده‌اند که معلوم می‌شود از معشوق یا شریک زندگی خود انتظار برآوردن یک کمبود و پر

۱- Otto Rank (۱۸۸۴-۱۹۳۹م) روان‌کاو اتریشی که به آمریکا مهاجرت کرد و کتابش با عنوان ضربه روحی تولد *The Trauma of Birth* شهرت فراوانی یافت.

۲- Karen Horney (۱۸۸۵-۱۹۵۲م) روان‌کاو شهیر آلمانی که در سال ۱۹۱۳ به آمریکا مهاجرت کرد. چند کتاب از او به فارسی ترجمه شده است.



کردن جایی خالی در زندگی خویشان را دارند و شکایتشان از این است که همسر یا معشوقشان قادر به پر کردن خلأیی که در خود احساس می‌کنند نیست.

بیشتر این اشخاص به خوبی و به سادگی از آنچه که باید بخواهند صحبت می‌کنند، مثل اتمام دوران تحصیل، گرفتن مدرک لیسانس یا بالاتر با موفقیت، پیدا کردن یک شغل خوب، عاشق شدن، ازدواج و تشکیل خانواده. اما کم‌کم از حرفهایشان معلوم می‌شود و خودشان هم پی می‌برند، که آنچه را می‌گویند می‌خواهند در واقع خواستِ خودشان نیست، توصیف چیزهایی است که دیگران مثل پدر یا مادر یا استادان یا مدیران از آنان انتظار دارند و برای آنان خواسته‌اند؛ نه آنچه که خودشان برای خود خواسته‌اند و دوست دارند باشند و بشوند. تا بیست سال پیش هدفهای القایی که از خود شخص نبود جدی گرفته می‌شد اما حالا بیشتر مردم ضمن بیان شکایتهایی که از وضع و حال خود دارند متوجه می‌شوند که پدر و مادر یا جامعه چنین یا چنان انتظاری از آنان نداشته و پدر و مادرشان، لاقلاً به زبان، آنان را در گرفتن تصمیم برای خود و آینده خود آزاد گذاشته‌اند. علاوه بر این اغلب متوجه می‌شوند که اعتقاد یا احساسی به درستی و ارزش هدفهای خود برای زندگی ندارند و پی‌گیری هدفهای القایی را، که از خودشان نیست، برطرف کننده دلهره‌ها و اضطرابهای شخصی خود نمی‌بینند. خود را نمونه و مصداق حرف آن کسی می‌دانند که درباره خود گفته بود "من مجموعه آئینه‌هایی هستم که انتظارات دیگران را از من نشان می‌دهد".

در دهه‌های پیش اگر کسی به روان‌شناس مراجعه می‌کرد و می‌گفت نمی‌داند چه می‌خواهد یا چه احساسی دارد معمولاً می‌شد حدس زد که به دنبال راه حل برای مسأله‌ای کاملاً مشخص و قطعی، مثل مشکلی در روابط جنسی خویش است اما نمی‌خواهد و جرأت نمی‌کند قبول کند که چنان

مشکلی دارد. در چنان حالتی، همانطور که فروید به روشنی بیان کرده است، میل وجود داشته و مهمترین کاری که می‌شد کرد متوقف ساختن سرکوبی آن و آوردن آن از سطح ناآگاه به آگاهی و کمک به بیمار و توانا ساختن او به ارضای میل در همراهی و انطباق با واقعیات است. اما این روزها ممنوعیت‌های جنسی بسیار ضعیفتر از دهه‌های گذشته است و این واقعیتی است که گزارش کینزی<sup>۱</sup> به روشنی آشکار کرده است. بنابراین گزارش برآوردن خواهشهای جنسی برای هر کسی که مشکل مشخصی در این زمینه نداشته باشد امری مقدور و دست‌یافتنی است. بعلاوه مشکلات جنسی که این روزها برای حل و رفعش به روان‌درمانی روی آورده می‌شود بندرت مشکلی است که تحریم‌های اجتماعی و فرهنگی باعث آن شده باشد بلکه بیشتر مسأله و مشکلی است که عامل آن ناتوانی جنسی یا نداشتن ظرفیت و توانایی ابراز احساس کافی و متناسب به طرف مقابل است. به عبارت دیگر رایج‌ترین مشکل جنسی مردم تحریم اجتماعی فعالیت جنسی یا احساس گناه درباره آن نیست بلکه این واقعیت است که برای بسیاری از افراد رابطه جنسی بصورت یک امر مکانیکی، توخالی و پوچ و بی‌معنی درآمده است.

خوابی که یک زن جوان دیده مسأله "آینه" شدن فرد را به خوبی نشان می‌دهد. او در امور جنسی خود را کاملاً آزاداندیش می‌دیده اما دلش می‌خواسته ازدواج کند و در انتخاب بین دو مرد دودل و مردد بوده است. یکی از آن دو مرد میانسال و دارای شخصیت و شرایط مورد قبول خانواده مرفه او بوده است. اما دیگری با روحیه آزاداندیش و علاقه‌های هنری او جورتر بوده و هماهنگی بیشتری داشته است. دودلی و تردید رنج‌آوری که از این وضع برایش پیش آمده باعث شده بود که نتواند خودش را به درستی

---

۱- Alfred Charls Kinsey (۱۹۵۶-۱۸۹۴م) زیست‌شناسی آمریکایی مدیر مؤسسه "جنسیت و تولید مثل"

بشناسد و تصمیم بگیرد که چه نوع زندگی را برای خود در پیش بگیرد. در همین دوران تردید و دودلی و بی‌تصمیمی خواب می‌بیند که گروهی از آدمها جمع شده و تصمیم گرفته‌اند که او کدام یک از دو مرد را انتخاب کند. تصمیم آنها (در خواب) موجب آرامش خاطر او می‌شود، اما وقتی بیدار می‌شود به یاد نمی‌آورد چه تصمیمی برایش گرفته و کدام مرد را برایش انتخاب کرده‌اند.

بسیار هستند افرادی که تجربه‌های شخصی و حالات درونی‌شان با این اظهارنظر تی، اس، الیوت<sup>۱</sup>، به سال ۱۹۲۵، درباره انسانها مطابقت دارد:

ما آدمهایی هستیم تو خالی

ما آدمهایی هستیم پوشالی

تکیه داده بر یکدیگر

کله‌هامان پر شده از گاه

نمایی داریم بی‌شکل، سایه‌ای هستیم بی‌رنگ

نیروی مان بی‌اثر، اداهای مان بی‌حرکت.

شاید بعضیها گمان کنند که تو خالی بودن انسانها و ناتوانی مردم به دانستن احساس و خواسته‌های واقعی‌شان نتیجه زندگی در زمان و دنیای حاضر است؛ دنیایی که جنگ، خدمت سربازی (برای جنگ)، تحولات اقتصادی و، به هر صورت که در آن بنگریم، دلهره و عدم امنیت خاطر از ویژگی‌های آن است. پس تعجبی ندارد که بسیاری از مردم خویشتن را در برنامه‌ریزی برای زندگی خود ناتوان ببینند و احساس پوچی کنند. اما چنین گمانی بسیار سطحی و بی‌اساس است و چنانکه بعداً نشان خواهیم داد مسأله خیلی ریشه‌دارتر و عمیقتر از این مطلب است. بعلاوه، جنگ، زیر و بر

---

۱- Thomas Stearns Eliot. شاعر و نویسنده انگلیسی زبان (۱۹۶۵ - ۱۸۸۸م) برنده جایزه

نوبل در ادبیات به سال ۱۹۴۸م.

شدنهای اقتصادی و تغییرات اجتماعی نشانه‌هایی از اوضاع و شرایطی در جامعه هستند که مشکلات روانی ما نیز معلول و محصول آن است. بعضی دیگر ممکن است بگویند "اشخاصی که برای حل مشکلات خود به روان‌شناس مراجعه می‌کنند ممکن است آدمهای توخالی باشند، اما چه بسا که مشکلات آنها مشکلات عصبی است و ناشی از توخالی بودن نیست." به نظر من، البته کسانی که به روان‌درمانی، یا تحلیل روانی مراجعه می‌کنند نماینده حال و هوای اکثریت جامعه نمی‌باشند. آنان بیش و کم کسانی هستند که دیگر تظاهرات و دفاعیات روانی معمول و مرسوم جامعه برایشان کارساز نیست. در بسیاری از موارد چنین آدمهایی حساس‌ترین و با استعدادترین افراد جامعه هستند؛ به روان‌درمانی و تحلیل روانی روی می‌آورند چون بر خلاف آدمهای به اصطلاح «سازگار» با اوضاع و احوال اجتماعی نتوانسته‌اند تضادهای درونی خود را عقلانی جلوه دهند. قطعاً بیمارانی که در آخرین سالهای دههٔ سده نوزدهم و اولین دههٔ سده بیستم برای چاره کردن نابسامانیهای جنسی، که فروید توصیف کرده بود، به او مراجعه می‌کردند نماینده همه مردم یا کل فرهنگ ویکتوریایی<sup>۱</sup> نبوده‌اند. بیشتر مردم آن زمان با تابوهای<sup>۲</sup> معمول و مرسوم آن دوران به سر می‌بردند و امور جنسی را نفرت‌انگیز قلمداد می‌کردند و پوشانیدن آن و سکوت درباره‌اش را درست و عقلانی به حساب می‌آورده‌اند. اما بعد از جنگ جهانی

---

۱- فرهنگ ویکتوریایی. روش رایج و متداول زندگی در دوران سلطنت ملکه ویکتوریا در انگلستان (۱۸۳۷ تا ۱۹۰۱م) با ویژگیهای خشکه مقدسی، تفرعن، ریاکاری، تکلف و زرق و برق و تصنع.

۲- Taboo یا Tabu. واژه‌ای در زبان مردم جزایر پلی نزی در اقیانوس آرام، به معنی محترم، مقدس و غیرقابل تخطی. ناخدا جیمز کوک در سفر خود به اقیانوس آرام در سال ۱۷۷۱ این واژه را به همین معنی گرفت و به دنیای غرب آورد و اکنون در مردم شناسی، جامعه-شناسی و روان‌شناسی مصرف بسیار دارد.

اول، در سالهای ۱۹۲۰، مسائل و مشکلات جنسی از پرده بیرون آمد و توجه به آن حالت همه‌گیر پیدا کرد. در اروپا و آمریکا تقریباً هر آدم درس‌خوانده و علاقمند به مسائل و موضوعات روانی - اجتماعی متوجه تضاد بین انگیزه‌های قدرتمند جنسی و محرمات و ممنوعیت‌های اجتماعی شده بود، یعنی به مسأله و موضوعی توجه پیدا کرده بود که در ده یا بیست سال گذشته فقط معدودی از افراد آن را تجربه کرده و به آن اندیشیده بودند. بسیار ساده اندیشانه خواهد بود اگر فکر کنیم که نوشته‌های فروید باعث روی کردن مردم به مسائل و مشکلات جنسی گردیده است؛ نوشته‌های فروید فقط این رویکرد را پیش‌بینی کرده بود. وجود همان تعداد اندک کسانی که در پی آرامش روانی خود به روان‌درمانی روی می‌آورده‌اند گویای تضاد و تنش بوده است که در زیر لایهٔ روانی روان جامعه وجود داشته است. این تضاد را باید با اهمیت و جدی بگیریم زیرا یکی از بهترین شاخصهای مشکلات و از هم گسیختگی‌های اجتماعی است که هنوز آن چنانکه هست خود را نشان نداده ولی بزودی نشان خواهد داد.

علاوه بر این، فقط روان‌شناسی و روان‌کاوی نیست که "تهی بودن" انسان امروزی را بر ما آشکار می‌کنند. جامعه‌شناسی نیز به تهی بودن انسان در جامعه امروزی ما اشاره‌های فراوان دارد. دیوید ریسمن<sup>۱</sup>، جامعه‌شناس شهرتمند آمریکایی نیز در کتاب بسیار ارزشمند خود "از دحام تنها"<sup>۲</sup>؛ که من در آغاز نوشتن کتاب حاضر آن را خوانده‌ام، در تحلیلی بسیار جالب از ویژگی‌های کنونی خلق و خوی مردم آمریکا این تهی بودن را خاطر نشان کرده است. او می‌گوید، پیش از جنگ جهانی اول آدم معمولی آمریکایی "درون رهبر"<sup>۳</sup> بود؛ یعنی معیارهای اخلاقی و رفتاری او معیارهایی بود که از جامعه و فرهنگ زمان خود آموخته بود، در خود او و جزئی از خود او شده

1-David Riesman

2-Riesman David. *The Lonely Crowd*

3-Iner-directed

بود، با معیارهای اخلاقی اواخر دوران ویکتوریائی اخلامند بود، انگیزه‌ها و بلند همتی‌هایی داشت که گر چه از بیرون، یعنی از جامعه و فرهنگ زمان دریافت کرده و آموخته بود اما در وجودش ته‌نشین شده بود، از خود او شده بود و از درون خود او بینش و رفتار او را راهبری می‌کرد. طوری زندگی می‌کرد که گویی تنظیم کننده‌ای درونی ثبات و استحکام او را در امور روزانه‌اش تأمین می‌کند و پابرجا نگاه می‌دارد. در آن روزها چنین شخصی دارای احساس فروکوفته<sup>۱</sup> و سخت تحت تأثیر امر و نهی<sup>۲</sup> "فرامن" خود توصیف می‌شد.

اما امروزه آدم معمولی آمریکایی در راه و در جهتی که از خودش نیست گام برمی‌دارد؛ "ره روِ دیگران" است، یعنی آدمی است که راه و روش زندگی و خلق و خوی او در انطباق و همسان‌گرایی با راه و روش و خلق و خوی دیگران شکل و جهت گرفته است؛ سعی نمی‌کند که از دیگران متمایز باشد بلکه در جهتی گام برمی‌دارد که با دیگران "جور" باشد و طوری زندگی می‌کند که گویی در سر خود یک رادار دارد که در هر موقعیتی به او می‌گوید که دیگران از او چه انتظاراتی دارند و او را در همسان‌گرایی با دیگران رهبری می‌کند. نمونه چنین انسان کسی است که درباره خود گفته بود مثل آینه است، در زندگی و ارتباطش با دیگران فقط واکنش نشان می‌دهد، در خود و از خود انگیزه‌ای ندارد.

نه من نه ریسمن "درون رهبری" پایان دوره ویکتوریائی را تحسین نمی‌کنیم. آدمهای آن دوران قدرت و استقامت خود را از درونی کردن (پذیرفتن) قواعد و قوانین خارج از خود و جداسازی نیروی اراده از اندیشه و تفکر و سرکوب کردن احساساتشان به دست می‌آورده‌اند. این چنین

---

1-Emotionally repressed

۲- Super-ego. برای معنی و توضیح این واژه به پانویس شماره ۱ صفحه ۵۶ همین کتاب مراجعه فرمایید.

آدمهایی برای کسب و کار مناسب بودند زیرا بمانند غولهای صنعت راه آهن و صنایع دیگر در سده نوزدهم می توانستند انسانها را مثل واگنهای حمل زغال سنگ به کار بکشند و بازار بورس را مدیریت و راهبری کنند. بهترین چیزی که می توان این انسانها را به آن تشبیه کرد جیروسکوپ<sup>۱</sup> است، چون جیروسکوپ نمونه کامل ثبات و پایداری مکانیکی در مرکز و چرخش در جهت یا جهات متفاوت است. ویلیام راندولف هرست<sup>۲</sup> از این انسانها بود. او از ثروت و قدرت فراوانی برخوردار بود و بسیار قوی و پر استقامت به نظر می رسید اما در زیر ظاهر قوت و استقامت همیشه مضطرب و دل نگران بود، مضطرب و دل نگرانِ مرگ. دل نگرانی او از مرگ به حدی بود که کسی جرأت نمی کرد در حضور او از "مرگ" حرفی بمیان آورد. انسانهای جیروسکوپی غالباً تأثیر بد و ویران گر بر فرزندان خود دارند. خشکی و جزم اندیشی آنان مانع درس گرفتن از زندگی و تغییر در بینش و رفتارهای عادت شده شان می شود. طرز فکر و رفتارهای این اشخاص نمونه بینش و رفتارهایی است که جامعه را به خشکی و عدم انعطاف سوق می دهد و موجب فروپاشی و سقوط آن می گردد. به راحتی می توان در نظر مجسم ساخت که چگونه بعد از درهم شکنی یک دوران "پولادین" دروان "تهی" بودن<sup>۳</sup> پیش می آید، جیروسکوپ از کار می افتد و انسانهای "پولادین" تبدیل به انسانهای "تهی" می شوند.

ما از درگذشت انسان جیروسکوپی متأثر نمی شویم. بر سنگ مزار او می توانیم نقر کنیم که "چون دایناسور دارای قدرت بود بدون توانایی به تغییر، نیرومند بود اما استعداد آموختن نداشت". شناخت و درک این

۱- Gyroscope. ابزاری است شامل یک چرخ گردنده بر محوری ثابت که در جهات مختلف گردش دارد و در اینجا منظور مرکزیت و یکسانی هدف با چندگانگی در رفتار و عمل است.

۲- William Randolph Hearst. مرد ثروتمند و قدرتمند در حوزه روزنامه و مطبوعات

موضوع فایده‌اش این است که ظاهر "قدرت درونی" انسانهای سده نوزدهم ما را فریب نخواهد داد و گمراه نخواهد کرد. اگر متوجه شویم که روش جیروسکوپ‌ی مردمان آن دوران وسیله درستی برای تأمین قدرت روانی نبوده و رهبری درونیشان در واقع فقط یک جانشین اخلاقی برای صداقت و شرافت بوده نه خود صداقت و شرافت، انگاه به لزوم یافتن یک مرکز قدرت درونی برای خود معتقد و متقاعد خواهیم شد.

در واقع جامعه امروزی ما هنوز چیزی را که بتواند جای قواعد و مقررات خشک و انعطاف‌ناپذیر انسان جیروسکوپ‌ی را بگیرد پیدا نکرده است. ریسمن می‌گوید در زمان ما آدمهای "برون راهبر" انفعالی، بی‌اراده، بی‌تفاوت و دلمرده هستند.

جوانهای امروزی بلندپروازی و انگیزه تفوق بر دیگران را ندارند و اگر دارند آن را خطایی می‌پندارند که از نسلهای پیش بر ایشان باقی مانده است، می‌خواهند مورد قبول هم سن و سالهای خود، هم‌رنگ جماعت و نامتمايز از دیگران باشند. جامعه‌ای که افرادش چنین باشند وضع و حالش خیلی شبیه وضع و حال روانی افرادی است که دارای چنین وضع و حالی هستند.

ده بیست سال پیش "تهی بودن" افراد طبقه متوسط از ویژگیهای کسانی به حساب می‌آمد که توان مالی مسکن‌گزینی به دور از مراکز شهری را داشته‌اند. شاید بهترین توصیف از "تهی" بودن زندگی این افراد چنین باشد. هر روز برخاستن از خواب در سر ساعت معین سوار شدن در قطار معین و هر روزی برای رفتن به سر کار معین هر روزی، خوردن ناهار در رستوران معین و هر روزی، دادن انعام معین و هر روزی به پیشخدمت رستوران هر روزی، بازگشت به خانه با همان قطار معین و هر روزی، داشتن دو یا سه فرزند، داشتن یک باغچه کوچک در حیاط منزل، دو هفته مرخصی سالیانه در لب دریا - که چندان لذتی هم ندارد - رفتن به یک کلیسا در



کریسمس<sup>۱</sup> و عید پاک<sup>۲</sup> و زندگی یکنواخت و مکانیکی سال بعد از بازنشستگی در سن شصت و پنج سالگی و کمی بعد مرگ در اثر بیماری قلبی که دل‌آزردگیهای سرکوب شده باعث آن بوده است و من همیشه علت آن را ملالت ناشی از حوصله سررفتگی دانسته‌ام. این روزها "تهی" بودن و حوصله‌سررفتگی مردم خیلی جدیتر و فراگیرتر از گذشته به نظر می‌رسد. چندی پیش در روزنامه‌های نیویورک خبری نامتعارف منتشر شد. راننده یک اتوبوس، در محله برونکس، با اتوبوسی که می‌رانده ناپدید می‌شود و چند روز بعد در ایالت فلوریدا او را دستگیر می‌کنند. در بازجویی پلیس می‌گوید از راندن هر روزی اتوبوس در یک مسیر خسته شده بود و در یک آن به سرش زده که به راهی دیگر برود. با انتشار این خبر راننده خطاکار به یک شخصیت جالب و مورد توجه عموم تبدیل می‌شود و عده زیادی از مردم که با او هیچ آشنایی قبلی نداشته‌اند برای خوش‌آمدگویی به او در مرکز پلیس حاضر می‌شوند. شرکت اتوبوسرانی مردد می‌شود که او را تنبیه کند یا نه و با در نظر گرفتن احساس و استقبال مردم از او تصمیم می‌گیرد که به شرط عدم تکرار چنان سفرهایی او را مجازات نکند. با اعلام این تصمیم محله برونکس پر از فریادهای هلهله و شادی می‌شود و روزنامه‌های محلی آن را منعکس می‌کنند.

چرا شهروندان خوب و با متانت برونکس، یعنی ساکنان قسمتی از کلان شهر نیویورک که به سنتی بودن شهرت دارند، از مردی که با معیارهای ارزشی آنان دزد اتومبیل بوده و بدتر اینکه نتوانسته سر ساعت مقرر بر سر کار حاضر شود قهرمان ساخته‌اند؟ آیا این به دلیل آن نیست که ملال و

۱- کریسمس جشن تولد حضرت عیسی (ع) به اعتقاد مسیحیان، روز بیست و پنجم دسامبر، چهارم دی ماه شمسی.

۲- عید پاک جشن رستاخیز حضرت عیسی (ع) به اعتقاد مسیحیان، در اولین یکشنبه بعد از بر بودن هلال ماه در ماه مارس که با بیست یا بیست و یکم آن ماه مصادف می‌شود.

خستگی مرگ بار آن راننده از یکنواختی کار روزانه و تکرار گذرها و توقفهای یکسان هر روزی نماینده احساس "تهی" بودن و پوچی و بی‌ثمر بودن مردم آن دیار نیست؟ و پشتیبانی از او معرف نیاز عمیق، اما فروکوفته، آنان به تغییر اوضاع و احوال خود نمی‌باشد؟ این حادثه و واکنش مردم برونکس ما را به یاد صحبت پال تیلیچ<sup>۱</sup> می‌اندازد که گفته است در چند دهسال گذشته مردم طبقه بالای متوسط فرانسه می‌توانستند زندگی مکانیکی و ملالت‌بار تجاری و صنعتی خود را فقط با داشتن مراکز بوهمی<sup>۲</sup> در نزدیک و کنار خود تحمل کنند. "انسانهای تهی" یکنواختی و ملالت زندگی را با رهاسازی‌ها و به سیم آخرزدنیهای گهگاهی و یا تقلید از آن متحمل می‌شوند.

گاهی نیز "تهی بودن" با عنوان و ادعای سازش‌پذیری و قابلیت انطباق صورت هدف به خود می‌گیرد. این حالت در مقابله‌ای با عنوان "مشکل همسر"<sup>۳</sup>، در مجله لایف، بخوبی نشان داده شده است. در این مقاله یافته‌های سلسله پژوهشهایی که درباره نقش همسران مدیران مؤسسات و شرکتهای بزرگ، در مجله فورچون<sup>۴</sup>، به چاپ رسیده بود خلاصه شده است. بر طبق آن انتخاب و ارتقاء مدیران تا مقدار زیادی بستگی به آن دارد که آیا همسر آنان با طرح و بافت اخلاق و رفتار مورد قبول مؤسسه جور هست یا نه. زمانی بود که در انتخاب و ترفیع کشیش‌ها ویژگیهای خلقی و رفتاری همسر آنان مورد توجه امنای کلیسای محل قرار می‌گرفت. اما حالا در بسیاری از مؤسسات بزرگ تولیدی مثل صنایع فولاد و پارچه‌بافی، چه به

۱- Paul Tillich (۱۹۶۵-۱۸۸۶م) فیلسوف و متاله آلمانی که به آمریکا مهاجرت کرد. کتابهای جرات بودن The Courage to be و پویایی ایمان، Dynamics of Faith و سه جلد خداشناسی نظام مند. Systematic Theology از اوست. در کتابهایش سعی کرده مسیحیت سنتی و فرهنگ امروز را با هم تلفیق و نزدیک کند.

۲- اجتماع هنرمندان و نویسندگانی که زندگی غیرمتعارف و غیر معمول دارند.

3-Life magazine "The Wife problem" January 7, 1952

4-Fortune magazine

روشنی و رک و راست و چه پنهانی و زیر جلکی حال و احوال همسر کارمندان معیار و ضابطه انتخاب و ترفیع قرار می‌گیرد. او باید خیلی اجتماعی و معاشرتی باشد، خیلی روشنفکر مآب و توجشم برو نباشد و آنتن‌هایش برای سازگاری و انطباق خیلی حساس باشد.

بنابر خلاصه‌ای که مجله لایف از این پژوهش ارائه می‌دهد "همسر خوب برای یک مدیر کسی است که کاری انجام نمی‌دهد، در هیچ فعالیتی که بحث‌انگیز یا مناقشه‌زا باشد شرکت نمی‌کند، از تواناییهای خود در حل و فسخ امور استفاده نمی‌کند بلکه می‌داند چه وقت و چگونه بی‌تفاوتی و تأثیرپذیری پیش بگیرد. مهمتر از همه اینکه زیادتر از حد نیز خوب نباشد." البته هنوز سعی در جلوه و جلا دادن زندگی بد نیست اما بر خلاف گذشته‌ها جلو افتادن از دیگران درست نیست، فقط رسانیدن خود به سطح دیگران مانعی ندارد. فرد می‌تواند پیش برود، اما کم‌کم و خرده خرده و با در نظر گرفتن زمان و موقعیت. شرکت همه چیز مدیرانش را در نظر دارد و حد و حدودش را تعیین می‌کند؛ دوستانی که با آنها نشست و برخاست دارد. اتومبیلی که سوار می‌شود، مقدار مشروبات الکلی که می‌نوشد و کتابهایی که می‌خواند. البته شرکتهای امروزی به پاداش رعایت این حد و حدودها امنیت مالی بیشتر، بیمه بهتر، تعطیلات سالانه بهتر و چیزهایی نظیر آن را تأمین می‌کنند. خلاصه اینکه شرکت در زندگی مدیران خود و همسرانشان همان دیکتاتوری می‌شود که جورج اورول در کتاب پرآوازه خود ۱۹۸۴ "برادر بزرگ" نامیده است.

نتایج حاصل از این پژوهش سردبیر مجله فورچون را بر آن داشته است که بنویسد «... وحشتناک است، به نظر می‌رسد که متابعت، توافق و سازگاری حالت چیزی شبیه دین به خود گرفته است ... احتمالاً جامعه آمریکایی به شکل و حال و هوای جامعه مورچه‌ها درخواهد آمد. نه به امر و

خواست یک دیکتاتور بلکه تحت تأثیر کشش مقاومت‌ناپذیر سازگاری و توافق همه با هم.

امروزه ما ملامت و حوصله سررفتگی‌های ده بیست سال پیش را بی‌معنی به حساب می‌آوریم و از آن به تمسخر یاد می‌کنیم. اما تهی بودن که اکنون بر ما عارض شده است از حد حوصله سررفتگی و ملالت گذشته و به احساس پوچی، بیهودگی و بی‌امیدی رسیده و این برای ما و جامعه ما خطرناک است. اعتیاد گسترده در بین جوانان دبیرستانی نیویورک، به درستی، با این مطلب مرتبط شناخته شده است که نوجوانان اوضاع و احوال سیاسی و اقتصادی خود را امیدبخش نمی‌بینند و هدفهای مثبت و سازنده ندارند. احساس تهی بودن اگر طولانی بشود زیانبخش و خطرناک است. وقتی انسان به سوی چیزی یا هدفی کشیده نشود مانند آب بی‌جریان و بی‌حرکت راکد می‌شود و تواناییهای بالقوه‌اش رو به نیستی می‌گذارد و ناامیدی حاصل از آن او را به ویرانگری می‌کشاند.

منشاء روان‌شناختی احساس تهی بودن چیست؟ احساس تهی بودن و پوچی که ما در ارتباط با فرد و جامعه از آن سخن می‌گوییم نباید به معنی خالی بودن فرد از احساس و تواناییهای احساسی تلقی شود. تهی بودن انسان به معنی ایستا بودن و بی‌خاصیت بودن، به مثل یک باتری مصرف شده نیست که با وصل شدن به جریان برق نیرو بگیرد و از نو به کار بیفتد. احساس تهی بودن معمولاً ناشی از آن است که فرد خود را در تأثیرگذاری بر زندگی خود و دنیایی که در آن به سر می‌برد ناتوان احساس می‌کند. پوچی درونی وقتی پیش می‌آید که فرد به دفعات به این نتیجه رسیده است که برای زندگی خود نتوانسته است گام مؤثری بردارد و یا نظر دیگران را درباره خود تغییر دهد و یا در محیط زندگی خود تأثیر قابل ملاحظه‌ای داشته باشد. یأس و احساس پوچی و بیهودگی از همین احساس ناتوانی سرچشمه می‌گیرد. وقتی انسان به حالتی می‌رسد که برایش فرق نمی‌کند

که چه چیز و یا چه احساسی و فکری داشته باشد، دیگر به دنبال چیزی نمی‌رود و نسبت به امور و مسائل بی‌اعتنا می‌ماند. بی‌احساسی و بی‌تفاوتی در امور و مسائل زندگی خود یک نوع دفاع روانی در مقابله با دلهره‌ها و دلشوره‌های زندگی است. هر وقت کسی به دفعات و پی در پی با خطرهایی رویاروی می‌شود که قدرت پیشگیری یا دفع آن را ندارد آخرین چاره‌اش پرهیز از خود خطر و عامل آن است.

پژوهنده‌گان دقیق و حساسی که اوضاع و احوال جامعه امروزی را مطالعه کرده‌اند به این حالت پی برده و به آن اشاره کرده‌اند. اریک فروم<sup>۱</sup> گفته است که آدمهای امروزی دیگر تحت تأثیر و قدرت دین و اخلاق به سر نمی‌برند. راهبر و راهنمایان قدرتهای نامشخص و نامعینی مثل "خواست و نظر عمومی و همگانی" است. حجیت این راهبر و راهنما خود مردم و عموم است. اما "عموم" چیزی نیست جز جمع افرادی که توجهشان به دیگران است و رادارشان بر آنچه دیگران می‌گویند و می‌کنند جهت داده شده است نه بر خودشان. بنابر مقاله مجله لایف، که در بالا از آن صحبت شد، سرآمد این آدمها مدیران شرکتهای بزرگ و همسرانشان هستند زیرا بهتر از دیگران در انطباق و سازگارسازی خود با "نظر عموم" موفق بوده‌اند. "عموم" از آدمهایی شکل گرفته که مانند آن مدیران و همسرانشان بنده‌وار پیرو نظر عموم هستند و به قول ریسمن در چنین صورتی عامه مردم تحت تأثیر قدرت فراگیر یک غول یا لولو، که خارج از خود آنهاست، زندگی خود را شکل و جهت می‌دهند. وقتی راهبر و راهنمای عموم مردم "عموم" باشد و مردم راهنمایی در خود و از خود نداشته باشند بتدریج این نبود راهبر و راهنما به احساس "تهی بودن" و وحشت و اضطراب، ناشی از آن می‌انجامد.

۱- Erich Fromm. روان‌شناس، فیلسوف اجتماعی و نویسنده آلمانی تبار که در سال ۱۹۰۰ م در فرانکفورت آلمان به دنیا آمد و در سال ۱۹۳۲ به آمریکا رفت و تابعیت آن کشور را پذیرفت.

خطر بزرگ احساس تهی بودن و بی‌قدرتی آن است که دیر یا زود باعث درد سنگین اضطراب و ناامیدی می‌شود و چنانچه برای رفع آن اقدام نشود پوچی بیار می‌آید و با ارزشترین کیفیات انسانی، یعنی حرکت در جهت تعالی و سازندگی مثبت، متوقف می‌گردد.

### تنهایی

ویژگی دیگر انسان امروزی احساس تنهایی است که افراد معمولی آن را "جدایی" یا "دورافتادگی" و کتاب خوانها و به روزها "از خود بیگانگی" یا "دل‌کندگی از خود" می‌نامند. این آدمها با اینکه چندان علاقه‌ای به گردهمایی با مردم ندارند برایشان مهم است که به مهمانیها و گردهماییها دعوت شوند. اما نه برای اینکه از بودن با دیگران و از دوستیها و رفاقتها و از شرکت در اجتماعات لذت می‌برند (چون غالباً در مهمانیها و گردهماییها حوصله‌شان سر می‌رود) بلکه از این لحاظ که دعوتشان به مهمانیها و گردهماییها نشان می‌دهد که تنها نیستند. برای بسیاری از آدمها تنها بودن چنان دردناک است که گویی از معنی و ارزش مثبت تنها و با خود بودن اطلاعی ندارند و حتی گاهی از تصور تنها بودن وحشت می‌کنند. به قول آندره ژید<sup>۱</sup> "خیلی‌ها از اینکه خود را تنها ببینند می‌ترسند و پریشان و ناراحت می‌شوند و در نتیجه هیچوقت خود را نمی‌یابند."

احساس "تهی بودن" و "تنها بودن" با هم هستند. برای مثال، وقتی اشخاص از به هم خوردن یک ارتباط عشقی صحبت می‌کنند نمی‌گویند که احساس غم یا تحقیر دارند. بلکه می‌گویند احساس "خالی بودن" یا "تهی بودن" دارند. یک نفر گفته است که احساس از دست دادن دیگران مثل احساسی است که از دهن دره حاصل می‌شود؛ خلاء ناشی از حوصله

۱- Andre Gid (۱۹۵۱-۱۸۶۹م) نویسنده اجتماعی و منتقد فرانسوی، نویسنده کتابهای آهنگ روستاتی، و مانده‌های زمینی و ...

سرفرتگی و بی‌حالی. کسی که در دل مطمئن نیست که چه می‌خواهد و در مورد امور زندگی چه احساسی دارد وقتی با تغییرات بزرگ و تکان دهنده در زندگی شخصی و اجتماعی رو به رو می‌شود متوجه می‌شود که خواسته‌ها و هدفهای عادت شده و معمولش برای امنیت خاطر و جهت دادن به زندگیش کارساز نیستند. در چنین حالی او خود را از درون تهی احساس می‌کند و در مقابله با در هم ریختگی‌ها و سردرگمی‌های جامعه احساس خطر می‌نماید و واکنش طبیعی‌اش این خواهد بود که به دیگران روی بیاورد؛ به این امید که دیگران او را در یافتن راه و جهت زندگی یاری کنند و یا، لاقلاً، به او بفهمانند که در رویارویی با مشکلاتش تنها نیست. بنابراین باید گفت که "تهی بودن" و "تنها بودن" دو مرحله یا دوروی یک فرایند هستند، فرایند احساس اضطراب و نگرانی.

شاید هنوز باشند کسانی که موج عظیم اضطراب و دلهره بعد از انفجار بمب اتم در هیروشیما را به یاد دارند. خطری بسیار جدی احساس می‌شد، این خطر که ممکن است ما آخرین نسل انسانها باشیم؛ انسانهای وحشت‌زده‌ای که نمی‌دانستند چه کنند و به کدام جهت روی آورند. جالب اینکه در آن زمان و در آن شرایط واکنش عده‌ای از مردم احساس تنهایی شدید و عمیق بود. نورمن کوزین<sup>۱</sup> در مقاله‌ای با عنوان *انسانِ امروزی منسوخ است*<sup>۲</sup> عمیقترین احساس انسانهای هوشمند و با شعور را بیان کرد. حرف او این نبود که چگونه خود را از آسیب و آفت تشعشع اتمی محفوظ بداریم، یا چگونه با مسائل سیاسی و مشکل تخریب که به دست انسانها برای انسانها صورت خواهد گرفت روبه رو شویم. حرف او در واقع تأمل و تفکری بود درباره مشکل تنهایی. او نوشت "همه تاریخ بشری شرح تلاش انسان برای رفع احساس تنهایی است". احساس تنهایی وقتی پیش می‌آید که انسان خود را تهی می‌بیند و می‌ترسد. این ترس نه از این نظر است که مثل

حیوانات وحشی در گله و در جمع با هم‌نوعان خود احساس امنیت می‌کند و خود را از خطر محفوظ می‌دارد و نه از این نظر که بودن با دیگران پرکننده خلاء روحی اوست (هر چند این یکی از نیازهای روانی انسان در مواقع تنهایی و احساس دل‌نگرانی و اضطراب است). دلیل جدی‌تر ترس از تنهایی این است که انسان در ارتباط با انسانهای دیگر خود را می‌شناسد و وقتی تنهاست و با دیگران در ارتباط نیست از اینکه شناخت خودش را از دست بدهد و نداند چی است و کسی است وحشت می‌کند. انسان موجود جاندار اجتماعی است با دوران کودکی طولانی. در آن دوران نه تنها برای برآورده شدن نیازهای جسمانی خود به دیگران مثل پدر و مادر و نزدیکان متکی است بلکه آگاهی به چنین و چنان بودن خویشتن را، که لازمه شناخت و جهت دادن به زندگی است، از ارتباط با دیگران به دست می‌آورد. در بخش دیگر این کتاب مفصلتر به این مطلب خواهیم پرداخت. در اینجا فقط متذکر می‌شویم که یکی از علل احساس تنهایی در انسان نیاز او به ارتباط با دیگران برای جهت دادن به زندگی خویش است.

اما ترس از تنهایی علت دیگری نیز دارد که بسیار مهم است و آن اینکه جامعه ما برای مورد قبول و پسندبودن فرد در نظر دیگران اهمیت بسیار قائل است. قبول بودن در نظر دیگران راهکار اصلی ما برای دور نگاهداشتن دلهره و اضطراب است. از این روست که همیشه سعی می‌کنیم به خودمان ثابت کنیم که در زندگی اجتماعی موفق هستیم، دیگران برای ارتباط با ما ارزش قائلند و ما هیچوقت تنها نیستیم. نظر بیشتر مردم بر این است که هر کس در روابط اجتماعی موفق باشد تنها نخواهد بود و مورد توجه نبودن مثل شکست خوردن در مسابقه و افتادن از نظرهاست. در دوران انسانهای جیروسکوپی و پیش از آن معیار آبرو و حیثیت موفقیت مالی بود، اما حالا عقیده بر این است که موفقیت مالی وقتی پیش می‌آید که مورد قبول دیگران باشی. در نمایشنامه معروف مرگ یک فروشنده ویل لومن، شخصیت



اول نمایش به پسرانش توصیه می‌کند که "مورد قبول دیگران باشید، موفقیت مالی و آبرو و حیثیت برایتان حاصل خواهد شد و به دیگران محتاج نخواهید ماند".

برای انسانِ مدرنِ آمریکایی احساس تنهایی جنبه دیگری نیز دارد و آن ترس از تنها بودن است. در فرهنگ ما (آمریکایی) وقتی می‌گوییم احساس تنهایی می‌کنم بدان معنی است که اعتراف می‌کنیم که دوست نداریم تنها باشیم. شعر احساسی و غم‌انگیز زیر اشاره‌ای به همین مطلب است:

من و سایه‌ام

بی هیچکس که دردمان را با او در میان بگذاریم

فقط من و سایه‌ام

تنهای تنها با احساس غمی که داریم

البته در فرهنگ ما (آمریکا) تنها بودن به مدت کوتاه بمنظور "دور بودن از هر چیز" جایز است. اما اگر کسی در جمعی بگوید که تنها بودن را، نه برای استراحت و فرار از مشکلات بلکه برای خودِ تنها بودن دوست دارد و از آن لذت می‌برد دیگران فکر می‌کنند که چیزی درباره او نامعمول است و شبی از بیماری بر زندگیش سایه انداخته است و اگر کسی برای مدتی طولانی تنها زندگی کند مردم او را شکست خورده به حساب می‌آورند زیرا برایشان قابل قبول نیست که کسی تنها بودن را پذیرا باشد.

احتیاج شدید مردم به اینکه مورد قبول دیگران باشند و اگر به دید و بازدیده‌ها دعوت شوند حتماً جواب مثبت بدهند ناشی از ترسِ تنها بودن است. در بین مردم فشار "به روز بودن" بیشتر و تعیین کننده‌تر از کشش طبیعی انسان به لذت از مجالست با دیگران یا یافتن آرامش در کنار و حضور دوستان و عزیزان است. در واقع امر کشش روانی "به روز بودن" ربطی به دعوت شدن از طرف دیگران ندارد. البته هستند آدمهای نکته‌شناس و

معقولی که این مطلب را می‌دانند و دلشان می‌خواهد بتوانند به دعوتها جواب "نه" بدهند؛ در عین حال دعوتها را می‌پذیرند و می‌روند زیرا می‌دانند که "نه" گفتن به دعوتهای اجتماعی و نرفتن به مهمانیها دیر یا زود به دعوت نشدن می‌انجامد و کم‌کم شخص بیرون گذاشته می‌شود و بیرون می‌ماند.

شک نیست که در همه زمانها مردم از تنها بودن می‌ترسیده‌اند و سعی در گریز از آن داشته‌اند. پاسکال<sup>۱</sup> در سده هفدهم میلادی متوجه شده بود که مردم می‌کوشند تا راههایی برای فرار از تنهایی پیدا کنند و گفته است که مردم از فکر کردن درباره خود روی می‌گردانند. صد و پنجاه سال پیش کی‌یرکگارد<sup>۲</sup> نوشت که در زمان او «مردم دست به هر کاری می‌زنند تا از فکر کردن درباره خود بگریزند. به موسیقی پر سروصدا و گوش خراش گوش می‌دهند تا خود را تنها احساس نکنند و درباره خود فکر نکنند، درست مثل بومیان آمریکایی در جنگلهای آن دیار که آتش بپا می‌کنند، داد و فریاد می‌کنند و قطعات فلزی را بر هم می‌کوبند تا حیوانات وحشی را از خود دور نگهدارند»، اما فرق ما با آنها این است که ترس ما از تنهایی به مراتب بیشتر از ترس بومیان آمریکایی از حیوانات وحشی است و برای مقابله با آن توسل به گردهماییها و "دوست داشته بودن‌ها" خیلی جدیتر، سختگیرتر و مصرانه‌تر است.

حال اجازه بدهید با توصیفی ذهنی از حال و وضع افراطی، اما نه چندان نامتعارف آنچه در تفریحگای تابستانی ما می‌گذرد، وحشت هموطنان خود را از تنهایی به تصویر بکشیم. عده‌ای از آدمهای نسبتاً مرفه را در حال گذران تعطیلات تابستانی در یک تفریحگاه ساحلی بنظر بیاورید. در آنجا

۱- Blaise Pascal (۱۶۶۲-۱۶۲۳م) طبیعی دان، فیلسوف و نویسنده شهرتمند فرانسوی

۲- Soren Kierkegaard (۱۸۵۵-۱۸۱۳م) فیلسوف دانمارکی.

مسئولیتها و مشغولیتهای هر روزی وجود ندارد و آنها می‌توانند، اگر بخواهند، با خود و عزیزان خود به سر ببرند. اما در آنجا نیز با آدمهایی مثل خود مجالس خورد و نوش تشکیل می‌دهند، از همان صحبت‌هایی می‌کنند که همیشه می‌کرده‌اند و تغییر فضای طبیعی در رفتار و نوع سرگرمیشان تغییری نمی‌دهد. در نشست و برخاستهایشان مهم نیست که چه صحبت‌هایی می‌شود، مهم این است که صحبت بشود و تداوم داشته باشد. چون سکوت معرف جدا بودن از دیگران است خطاست و وحشتناک است. صحبت‌ها لازم نیست خیلی از روی احساس باشد یا معنی داشته باشد. مثل اینکه حرف‌هایی که زیاد معنی و محتوا ندارد اثرشان بیشتر است. بنظر می‌رسد این آدم‌ها از چیزی وحشت دارند و از وحشت آن خود را به صحبت با یکدیگر مشغول می‌دارند. آن عامل وحشت چیست؟ حرف زدنی‌های پی‌درپی و نه چندان مهم و معنی‌دار به مناسک و تشریفات و رقص دسته جمعی افراد قبیله‌ای ابتدایی شباهت دارد که برای فرونشاندن خشم خدا یا نشان انجام می‌دهند. گوئی می‌خواهند کابوس تنهایی را که از روی مَه دریا بطرفشان می‌وزد از خود دور نگهدارند. عامل این وحشت و کابوس تصور جدایی، تنهایی و دورافتادگی از انسانهای دیگر است که شباهتش با مرگ بسیار زیاد است. البته در زندگی روزانه وضع به این بدی نیست و کمتر اتفاق می‌افتد که وحشت از تنهایی چنین شدتی داشته باشد؛ دلیلش هم این است که ما برای دور نگهداشتن فکر تنهایی، روشهای ناخودآگاه را به کار می‌گیریم. اضطراب‌بایمان در خواب‌بایمان پدیدار می‌شوند و وقتی بیدار می‌شویم از یاد می‌بریم، اما اینکه اضطرابی را که از رؤیا به ما دست می‌دهد از یاد می‌بریم واقعیت این مسأله را از بین نمی‌برد. تظاهر این اضطراب در بیداری ممکن است بصورت ناراحتی از اینکه به فلان مهمانی یا گردهم آئی دعوت نشده‌ایم، یا در فلان موقعیت بخصوص از ما صحبتی نشده است باشد. غالباً اینگونه ناراحتیها چنان خود به خودی پیش می‌آید که ما از وجودش آگاه نیستیم. اگر ما به

واقعیت احساسهای خود که در زیر تظاهرات روزانه پنهان داشته‌ایم، صادقانه بنگریم آیا ترس از انزوا را که بصورت‌های متفاوت تظاهر می‌کند، در خود تشخیص نخواهیم داد؟ وحشت از انزوا و تنهایی بیشتر ناشی از این است که می‌ترسیم آگاهی خودمان را از خودمان از دست بدهیم. کسی که مدتی طولانی در تنهایی و انزوا به سر ببرد، همصحبت نداشته باشد و یا رادیویی نداشته باشد که حرف‌های دیگران را از آن بشنود خود را معلق در هوا، بی‌مشخصه‌ای برای شناخت خود و بی‌راهنما برای جهت دادن به زندگی خود احساس خواهد کرد. جالب اینکه گاه می‌شنویم کسانی را که می‌گویند اگر برای مدت طولانی تنها بمانند نخواهند توانست با کار یا سرگرمی و بازی خود را خسته کنند تا از خستگی بخواب روند. چنین کسانی معمولاً قادر به توجیه این وضع و حال نیستند و تمایز بین بیدارماندگی و خواب را از دست می‌دهند، همانطور که تمایز بین شناخت ذهنی خود را از خویشتن و واقعیات و عینیات دنیای اطراف خود را از دست می‌دهند.

هر انسانی احساس واقعی بودن خود را بیشتر از آنچه که دیگران درباره‌اش فکر می‌کنند و می‌گویند بدست می‌آورد. اما بسیاری از آدم‌ها احساس واقعی بودنشان تا به حدی وابسته به نظر دیگران است که بدون آن از واقعیت وجود خود نمی‌توانند مطمئن باشند. احساس می‌کنند بدون نظر دیگران چون آبی خواهند بود که بی‌جهت معین و بی‌تشخیص موقعیت در هر جهتی به روی زمین خشک پراکنده خواهند بود. خیلی از آدم‌ها مثل کورهایی هستند که راه خود را در زندگی فقط در تماس با دیگران می‌توانند پیدا کنند.

وقتی ترس از دست دادن تشخیص موقعیت بالا می‌گیرد تبدیل به ترس از روان‌پریشی<sup>۱</sup> می‌شود. اشخاصی که به لبه پرتگاه روان‌پریشی می‌رسند شدیداً احساس نیاز می‌کنند که با آدمهای دیگر در تماس باشند و این خوب و مفید است. زیرا تماس با دیگران پلی خواهد بود بین آنها و واقعیات و عینیات.

اما مطلبی که ما در اینجا مطرح کرده‌ایم چیز دیگری است. انسانِ امروزی در غرب چهارصد سال است که متعل، همگرا و مکانیکی بار آمده است. همیشه سعی داشته که جنبه‌ها یا ساحت‌هایی از وجود خود را که با این معیارها (تعقل، همگرایی، و مکانیکی) جور نیست سرکوب کند و موفق نشده است. گزافه نخواهد بود اگر بگوییم که انسانِ امروزی با احساس تهی بودن خود از آن می‌ترسد که اگر پیوندش با دیگران گسسته باشد طلسم کارایی در امور خود را از دست می‌دهد و مثلاً اگر وقت را فراموش کند در پرتگاه روان‌پریشی قرار خواهد گرفت. وقتی راههای معمول جهت‌یابی در امور زندگی به خطر می‌افتد و آدم دیگرانی را که او را راهبری کنند نداشته باشد باید به خود و قدرت و استقامت خود اتکاء کند و این همان چیزی است که انسانِ امروزی از آن غافل مانده و در نتیجه احساس تنهایی برای او خطری جدی و واقعی است نه خیالی.

”پذیرش اجتماعی“ یعنی اینکه دیگران ما را به هر دلیل و علتی، پذیرفته باشند و بدانیم که ”دوستان دارند“. پذیرش اجتماعی عاملی بسیار مهم و کارآمد در دور نگهداشتن شخص از احساس تنهایی است. کسی که مورد پذیرش دیگران است خود را با دیگران، داخل گروه و در محیطی گرم و راحت احساس می‌کند. با استعاره از زبان روان‌کاوی می‌توان گفت چنین

---

۱- Psychosis. نابسامانی روانی است که بصورت بی‌نظمی جریانات فکری، آشفتگی در احساس و درک موقعیتهای زمانی، مکانی و تشخیص اشخاص از یکدیگر بروز می‌کند و در بعضی موارد با توهم و عدم تطابق فکر با واقعیت همراه است.

شخصی به دوران جنینی بازگشته و به همان راحتی دست یافته که به حالت جنینی در شکم مادر داشته است. البته اتکاء به دیگران و زیستن به قبول دیگران او را موقتاً از احساس تنهایی به دور نگه میدارد اما در عوض هویت واقعی و شخصی او را برای خودش و در نزد خویش تضعیف می‌کند و آنچه را که می‌تواند او را بواقع از احساس تنهایی به دور نگهدارد از او می‌ستاند؛ یعنی مانع پرورش قدرت خود او در تشخیص راه و چاه زندگی و برقراری رابطه مفید و معنی‌دار با دیگران می‌شود. آدمهای توخالی که از پذیرش دیگران پر شده‌اند و با اتکاء به دیگران و با نظر دیگران زندگی خود را سر و سامان می‌دهند در نهایت محکوم به احساس تنهایی هستند زیرا هر چه بیشتر به دیگران تکیه می‌کنند خود را خالی‌تر می‌یابند؛ دلیلش هم این است که در خود زمینه محکمی برای دوست داشتن واقعی و به دور از محاسبات روزمره زندگی ندارند.

### دلهره و هشدار آن به خود<sup>۱</sup>

دلهره یکی دیگر از ویژگیهای انسان امروزی است. آسیب اضطراب خیلی بیشتر از آسیب احساس تنهایی و تهی بودن است. احساس تنهایی و

---

۱- "خود" معادل فارسی است که برای self در انگلیسی و Soi در فرانسه برگزیده شده است. این واژه همراه با بسیاری از واژه‌ها و مفاهیم به کار می‌رود مانند Self Awareness (خودآگاهی)، Self Control (خودداری شخصی)، Self Discovery (خودیابی)، Self Image (تصویر ذهنی شخص از خود) و Self Interest (علاقه شخصی). در اینجا منظور از "خود" همان چیزهایی است که به تعبیر ویلیام جیمز (فیلسوف و روان‌شناس آمریکایی، ۱۹۱۰-۱۸۴۲م) "انسان خود را به آنها می‌شناسد و می‌نامد"، مثل فکرها، احساسها و فعالیتهایی که شخص از آن خود می‌داند و خود را با آن می‌شناسد.

\* English Horace B. and Ava Champney English. *A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalytical Terms*. London: Longmans, Green and Co. Ltd. 1958. P. 484- 85.

تهی بودن به خودی خود چندان ناراحت کننده نیست. آسیب و زیان آن در این است که شخص را به درد و ناآرامی اضطراب مبتلا می‌کند. به هر کسی که روزنامه می‌خواند یا به اخبار و رادیو و تلویزیون توجه می‌کند لازم نیست بگوییم که ما در عصر اضطراب به سر می‌بریم، او خود به این مطلب واقف است. در طول سی و پنج سال دو جنگ جهانی، بحران اقتصادی در فاصله آن دو جنگ، غلیان بربریت و خشونت ماشینی و حکومت تمامی خواه کمونیستی، جنگ ویتنام، جنگ سرد بین شرق و غرب و دلهره از امکان پیش آمدن جنگ جهانی سوم و خطر جنگ افزار هسته‌ای هر کدام واقعیاتی هستند که هر روز سست بودن پایه و اساس صلح و آرامش در جهان را به یاد ما می‌آورند. تعجبی ندارد که برتراند راسل<sup>۱</sup> می‌نویسد "واقعیت دردناک زمان ما این است که کسانی که از اوضاع و احوال جاری احساس آرامش می‌کنند احمقند و کسانی که تفاهم و تصویری از آن دارند پر از شک و بی‌تصمیمی هستند."

من در کتاب دیگرم با عنوان "معنی اضطراب" گفته‌ام که از پایان سده‌های میانه تاکنون زمانه ما بیشتر از هر وقتی دچار دلهره و اضطراب بوده است. در دو سده چهارده و پانزده وحشت از مرگ، دلهره ناشی از شک در معنی و ارزش زندگی و ترس از خرافات و شیاطین و جادوگران مردم اروپا را سخت مضطرب نگاهداشته بود، اضطرابی همپایه اضطراب امروزی ما. اگر "ترس از مرگ" و ناراحتی ناشی از سستی در توکل و اعتقاد را که تاریخ شناسان آن دوره‌ها با عنوان "تألم ناشی از شک" بیان کرده‌اند با وحشت امروزی ما از امکان وقوع جنگ هسته‌ای پهلوی هم بگذاریم و مقایسه کنیم اضطراب خود را با اضطراب آنان همسان و همپایه خواهیم دید. ما هم خرافات خود را داریم: بشقاب‌های پرنده، مهاجمین فضایی و

---

۱- Bertrand Russel. فیلسوف انگلیسی (۱۹۷۰-۱۸۷۲ م)

شیطان و جادوگر در کسوت ابرمردهای دولتهای نازی و سایر اسطوره‌های تلقینی که دولتهای انحصارطلب و تمامیت خواه به خورد مردم می‌دهند. کسانی که مایلند اطلاعات بیشتری از اضطراب مدرن (امروزی) به دست آورند می‌توانند به افزایش آشفته‌گیهای روانی، طلاق، خودکشی و اغتشاشهای سیاسی و اقتصادی در آن کتاب مراجعه کنند.

اکنون اصطلاح "دوران اضطراب" از حالت شعاری گذشته است. ما چنان به زندگی در حالت شبه اضطراب خو گرفته‌ایم که، مانند شترمرغی که در مواجهه با خطر سر خود را در شنهای بیابان فرو می‌کند، از توجه به اوضاع و احوالی که در آن هستیم و تفکر درباره آن سرباز می‌زنیم. ما سالهاست که شاهد اغتشاشها، درگیریها، جنگها و احتمال جنگها بوده‌ایم و به نظر می‌رسد که باز هم خواهیم بود. چالشی که مردم با فکر و شعور امروزی با آن رویاروی هستند این است که از واقعیت این اوضاع روی نگردانند و با بصیرت و دانایی اضطراب خود را مدیریت کنند.

البته اشتباه است اگر فقط جنگها، بحرانها و تهدیدات سیاسی را عامل اضطرابهای خود بدانیم، زیرا اضطراب انسانها خود نیز در ایجاد این مصیبتها و فجایع بی‌نقش نیستند. اضطراب شایع در زمان ما، مصیبتها اقتصادی و سیاسی که با آن روبه رو بوده‌ایم هر دو نشانه‌ای از علت اصلی هستند و آن تغییر آسیب‌زایی است که در جامعه غربی پیش آمده است. خودکامگی و تمامیت‌خواهی احزاب فاشیست و نازی از آن نبوده که مثلاً هیتلر یا موسیلینی به قدرت رسیده‌اند. وقتی ملتی اسیر نیاز اقتصادی نامناسب است و در همان حال از نظر روانی و معنوی تهی است، دولت خودکامه و تمامیت خواه شکل می‌گیرد و مردم برای رهایی از اضطرابی که تحملش را ندارند از آزادی خود صرف‌نظر می‌کنند و به آن دولتها روی می‌آورند.

سردرگمی و آشفته‌گی که ما را در خود گرفته، معرف اضطراب گسترده‌ای است که به آن مبتلا هستیم. در این زمان که جنگ و خطر



جنگ بر سر ما سایه افکنده، می‌دانیم مخالف چه هستیم؛ مخالف تجاوز و دست‌اندازی حکومت‌های تمامیت خواه به آزادی و شرافت و منزلت انسان. ما از قدرت نظامی خود مطمئن هستیم اما مبارزه‌مان با آنچه از آن می‌ترسیم تدافعی است، مثل جانوری قوی هستیم که خود را در حلقه محاصره جانوران مهاجم دیگر یافته و نمی‌داند چه کند. نمی‌دانیم باید حمله کنیم یا نکنیم و اگر حمله کنیم به کدام سوی حمله کنیم. در جنگ کره برایمان مشکل بود تصمیم بگیریم که تا کجا پیش برویم و در چه نقطه‌ای متوقف شویم، در کجا در مقابل حکومت‌های تمامیت خواه بایستیم یا عقب بنشینیم. البته اگر به ما حمله شود کاملاً متحد خواهیم بود، اما در انتخاب هدف مفید و سازنده سردرگم هستیم و ناچار به دفاع بسنده می‌کنیم و حتی هدف‌های انسان دوستانه و سازنده ما، مثل طرح مارشال<sup>۱</sup> از طرف بعضی گروه‌ها زیر سؤال رفته است.

وقتی کسی برای مدتی طولانی دچار اضطراب باشد در معرض بیماری‌های روان‌تنی<sup>۲</sup> قرار می‌گیرد. وقتی گروه یا جامعه‌ای برای مدتی طولانی دچار اضطراب باشد و برای رفع آن چاره‌ای که مقبولیت عام داشته باشد به کار گرفته نشود دیری نمی‌پاید که تعارض و دشمنی بین افراد آن آشکار می‌شود. در آمریکا چنین وضعی سابقه دارد. دلهره و اضطرابی که پدیده مک کارتیسم<sup>۳</sup> و ترور شخصیت‌ها بوجود آورد باعث

۱- طرح مارشال برنامه‌ای بود که بعد از پایان جنگ جهانی دوم دولت آمریکا برای کمک به کشورهای جنگ زده اروپا تمهید و بموقع اجرا گذاشت. ژنرال آمریکایی جرج مارشال (۱۹۵۹-۱۸۸۰م) مبتکر این طرح بود و در سال ۱۹۵۳ جایزه صلح نوبل به او تعلق گرفت.

۲- Psychosomatic. تأثیر جسم و روان بر یکدیگر.

۳- Josep Mc Carthy در سال‌های ۱۹۵۰ سناتور جوزف مک کارتی از ایالت ویسکانسین باعث شد که عده از نویسندگان و هنرمندان آمریکا به خاطر افکارشان به پای میز محاکمه کشیده شوند و چند نفر نیز خودکشی کردند.

شد که همه به هم مظنون باشیم و از دوست و آشنا و همسایه وحشت داشته باشیم.

حال اگر به جای جامعه وضع افراد را در نظر بگیریم وجود اضطراب را، به روشنی، در شیوع روان‌رنجوری<sup>۱</sup>، و دیگر نابسامانیهای احساسی مشاهده خواهیم کرد. فروید و سایر روان‌شناسان اضطراب را ریشه و عامل روان‌رنجوری می‌دانند. اضطراب عامل زیربنایی نابسامانیهای روان‌شناختی و روان‌تنی چون زخم معده و بسیاری از ناراحتی‌های قلبی نیز می‌باشد و می‌توان گفت طاعون زمان ما و آسیب سلامت و بهداشت ماست.

وقتی اضطرابهای فردی را بیشتر مطالعه می‌کنیم علت آن را عمیقتر و زیربنایی‌تر از احساس خطر جنگ و بحرانهای اقتصادی می‌یابیم. اضطراب داریم چون مطمئن نیستیم که چه نقشی را در زندگی بپذیریم و برای اعمالمان پیروچه اصل و قاعده‌ای باشیم. ما مضطرب هستیم چون مثل یک گروه یا ملت مضطرب مطمئن نیستیم که در چه جهت باید حرکت کنیم. نمی‌دانیم که باید چنانکه به ما آموخته‌اند برای رسیدن به ثروت و موفقیت به چالش و رقابت پردازیم و طبعاً رقیب و مخالف هم داشته باشیم یا آدم خوبی باشیم و طوری رفتار کنیم که همه ما را دوست داشته باشند؟ و خوب می‌دانیم که نمی‌توانیم هر دو اینها را با هم داشته باشیم، آیا باید آموزه‌های رسمی جامعه را درباره روابط جنسی پیروی کنیم یا چنانکه در گزارش کینزی آمده است روش "هر چه پیش آید" که معمول عده بسیاری از مردم است پیش بگیریم؟

---

۱- Neurosis. حالت روانی که در آن اضطراب درونی باعث حالات نامتناسب مثل فراموشی، وسواس و ترسهای مختلف می‌شود.

در صفحات بعدی به سرگردانی انسانِ امروزی درباره هدفها و ارزشهایش خواهیم پرداخت. دکتر لیند و همسرش<sup>۱</sup> در یکی از شهرهای غرب میانه آمریکا پژوهشی انجام داده‌اند که نتایجش در سالهای ۱۹۳۰ با عنوان "شهر میانه در تحول"<sup>۲</sup> انتشار یافته است. در این کتاب نشان داده شده که مردم آن شهر با الگوهای متغایر راه و روش زندگی به سر می‌برند، الگوهایی که هیچکدامشان نه کاملاً نکوهیده و نه کاملاً پسندیده هستند و بهمین علت سردرگمی در انتخاب راه و روش زندگی امری رایج و معمول است.

امروزه جامعه بزرگ ما دست کمی از آن ندارد. تفاوتش با آن در این است که در جامعه ما سردرگمی بیشتر و عمیقتر است و به احساس و میل و خواست مردم نیز رسیده است. در چنین وضع و حالی بسیاری از آدمها همان ناراحتی را احساس می‌کنند که از زبان مردی جوان در شعر آودن<sup>۳</sup> با عنوان "عصر اضطراب"<sup>۴</sup> انعکاس یافته است.

دارد دیر می‌شود

آیا هرگز نظر ما خواسته خواهد شد؟

آیا ما، هرگز، به حساب خواهیم آمد؟

این سردرگمی به آسانی رفع شدنی نیست و اگر کسی فکر می‌کند که هست نه مسأله را شناخته و نه زمانی را که در آن به سر می‌بریم درک کرده است. زمان ما زمانی است که به قول هرمان هسه<sup>۵</sup> "یک نسل بین دو دوران

1-Dr. and Mrs. Lynd

2-Middletown in Transition

3-Auden

4-Age of Anxiety

۵- Hermann Hesse. نویسنده مشهور آلمانی (۱۹۶۲-۱۸۷۷م) برنده جایزه ادبی نوبل در

سال ۱۹۴۶. نویسنده کتابهای: سید هارتا (ترجمه بفارسی توسط پرویز داریوش، انتشارات

آبان)، سفر به شرق (ترجمه بفارسی توسط علی مقامی، انتشارات گام)، نرگس وزرین

دهان، زیر چرخ، اخبار عجیب از ستاره‌ای دیگر، اگر جنگ ادامه یابد و دفتر اشعار.

و دو شیوه زندگی قرار گرفته و در نتیجه توانایی شناخت خود و اوضاع و احوال خود را از دست داده است، برای زندگی خود معیار ثابت و مشخصی ندارد، خاطرش امن نیست و رضایتی هم از زندگی ندارد.

البته نباید از نظر دور داشته باشیم که همیشه اضطراب و دلهره خود معرف وجود نوعی تضاد است و تا زمانی که تضاد وجود دارد پیدا کردن راه حل سازنده امکان پذیر می‌باشد. در واقع ناراحتی و دلهره ما از آنچه در زمان ما می‌گذرد خود زمینه‌ای است برای اقدام در تغییر و بهبود آن. برای اینکه بتوانیم در رفع اضطراب از زمان خود راهی بجوییم باید پیش از هر چیز، بطور فردی و جمعی، صادقانه اوضاع و احوال پر مخاطره‌ای را که در آن هستیم در نظر بگیریم. به همین منظور در اینجا سعی خواهیم کرد معنی دقیق و روشنی را از "اضطراب" ارائه کنیم.

### دلهره چیست؟

دلهره را چگونه می‌توان تعریف کرد و ارتباط آن با ترس چیست؟ اگر در حال حرکت از یک طرف بزرگراه به طرف دیگر باشید و متوجه شوید که خودرویی با سرعت به طرف شما می‌آید قلبتان تندتر از حد معمول خواهد زد و نگاه و حواستان متوجه فاصله بین خود و آن خودرو خواهد شد و باید تصمیم بگیرید که به جای اول خود برگردید یا با سرعت در همان جهت به راه خود ادامه دهید. ترسی که به شما عارض می‌شود به شما نیرو می‌دهد تا با سرعت حرکت کنید. اما اگر به میانه راه که رسیدید ببینید که از هر دو طرف جاده خودروهایی با سرعت به طرف شما می‌آیند و نتوانید تصمیم بگیرید که برگردید یا به راه خود ادامه دهید قلبتان با سرعت بیشتری خواهد زد. اما حالا برخلاف پیش سخت دستپاچه خواهید شد و چشمتان سیاهی خواهد رفت و بطور غریزی و بی‌محاسبه به یک طرف (که انشاء... سلامت شما در آن باشد) خواهید دوید. بعد از گذشتن خودروها در عمق

وجود خود احساس ضعف و خالی بودن خواهید کرد و این همان اضطراب است. وقتی از خطری که ما را تهدید می‌کند اطلاع داشته باشیم نیروی دفاعیمان افزایش می‌یابد. درکمان از موقعیت دقیق می‌شود و برای حفظ خود کار یا کارهایی می‌کنیم. در حال اضطراب با خطری رو به رو هستیم که نمی‌دانیم درباره‌اش چه باید بکنیم. اضطراب حس "گیرافتادگی" در خطر و از پافتادگی در مقابله با آن است و همین حس موجب ضعف در درک موقعیت و یافتن راه فرار از آن می‌شود.

اضطراب می‌تواند خفیف باشد یا شدید، تنش ملایمی باشد که پیش از ملاقات با شخص مهمی در خود احساس می‌کنیم یا نگرانی و دلهره‌ای باشد از نتیجه امتحان یا آزمایشی که در آینده ما تأثیر زیاد خواهد داشت. می‌تواند وحشت سختی باشد در لحظاتی که منتظر دریافت خبر سلامت عزیزی هستیم که در هواپیمایی بوده است که سقوط کرده یا فرزندی که در روی دریاچه گرفتار طوفان شده. آدمها اضطراب را به صورتهای گوناگون تجربه می‌کنند: مثل یک آزار درونی، فشار و تنگی قفسه سینه، سردرگمی یا احساس اینکه دنیا همه خاکستری یا سیاه رنگ است و با سنگینی وزنی بسیار بر دوش، یا ترس و وحشتی نظیر آنچه که یک کودک وقتی خود را گم شده می‌یابد احساس می‌کند.

اضطراب واکنش طبیعی انسان به خطری است که وجود او یا ارزشی را که او خود را با آن می‌شناسد تهدید می‌کند و به همین دلیل شکلها و تظاهرات آن متفاوت و شدت و ضعفهای آن کم یا زیاد است. ترس نتیجه احساس خطر برای بخش یا جنبه‌ای از وجود انسان است. اگر کودکی در کشمکشی درگیر بشود ممکن است صدمه ببیند اما آن صدمه "وجود" او را تهدید نمی‌کند و دانشجویی ممکن است از امتحانات میان دوره بترسد، اما می‌داند که در صورت نرسیدن نمره‌اش به حد قبولی آسمان به زیر نمی‌آید. اما همین که احساس خطر کل وجود او را در برگیرد

حالتی که پیش می‌آید همان اضطراب است. اضطراب "هسته اصلی" وجود ما را تهدید می‌کند و همان حالتی است که وقتی ما وجود خود را در معرض خطر می‌یابیم احساس می‌کنیم.

آنچه اضطراب را بوجود می‌آورد کیفیت حال و احساس است نه کمیت آن. وقتی دوستی را در خیابان می‌بینیم و او بر خلاف معمولش با ما حرفی نمی‌زند و به راه خود ادامه می‌دهد ناراحت می‌شویم. این ناراحتی گرچه زیاد نیست اما همین که هست و تا مدتی فکر ما را به خود مشغول می‌دارد و در ذهن خود به دنبال "دلیل" آن می‌گردیم معرف آن است که وجود آن دوست و رفتاری که از او دیده‌ایم برای ما اهمیت داشته و آزارمان داده است. اضطراب هر چه بیشتر باشد درد آن شدیدتر و آزاردهنده‌تر است. بقول شکسپیر در اضطراب "خطر حال کمتر از خطر آینده بنظر می‌رسد" و بسیار دیده شده است که سرنشینان کشتی یا قایقی که با خطر غرق شدن روبه رو هستند طاقت شک و تردید طولانی به مرگ یا زندگی را نمی‌آورند و خود را به آب می‌اندازند و به کام مرگ می‌روند.

شایعترین اضطراب، ترس از مرگ است، اما در دوران "تمدن" که ما در آن بسر می‌بریم قرار گرفتن مقابل لوله تفنگ آماده به شلیک یا خطرانی نظیر آن که ما را به مرگ تهدید بکند زیاد نیست. اضطراب‌های ما بیشتر زمانی پیش می‌آید که "ارزش یا ارزشهایی" که ما خود را با آن آشنا می‌شناسیم مورد تهدید قرار می‌گیرد. تام<sup>۱</sup> نام همان مردی است که پزشکان بیمارستان نیویورک توانسته‌اند از سوراخی که در معده داشته به مطالعه واکنشهای روان تنی یک انسان در حال اضطراب بپردازند (و بهمین جهت نامش در تاریخ پژوهشهای پزشکی جاویدان مانده است). او گفته است "اضطراب داشتم که مبادا شغلم را از دست بدهم و فکر می‌کردم چنانچه

نتوانم مخارج زندگی خود و خانواده‌ام را تأمین کنم خودم را در بارانداز غرق خواهم کرد“ معنی این حرف چیست؟ معنی آن این است که اگر ارزش و شرافت تأمین زندگی خود و خانواده‌اش را از راه کار از دست بدهد، مردن برایش بهتر از زیستن است. تام، ویلی لومن<sup>۱</sup> و بسیاری از آدمهای جامعه ما مرگ را بر زندگی توأم با نیاز به کمک مالی دیگران ترجیح می‌دهند.

فقط ما آمریکاییها چنین نیستیم، همه انسانها، در همه جا و هر کدام به نحوی چنین هستند. بعضی از ارزشها، مثل موفقیت در رسیدن به هدفی خاص، دستیابی به معشوق و یا آزادی بیانِ حقیقت چنانکه در مورد سقراط<sup>۲</sup> پیش آمده بود و صادق بودن به “ندای درونی<sup>۳</sup>” چنانکه زندگی و شهادت ژاندارک<sup>۴</sup> نمونه‌ای از آن است می‌تواند معرف مغز و هسته اصلی و دلیل وجود و ادامه زندگی شخص قرار بگیرد و اگر طالب این ارزشها نتواند زندگی خود را در راستا و بر پایه آن قرار دهد زنده بودن برایش ارزشی نخواهد داشت و نبود زندگی را بر بود آن ترجیح خواهد داد.

جمله “به من آزادی بده یا مرگ” نه لفاظی و جمله‌پردازی است و نه حرفی بیمارگونه. برای ما (آمریکاییها) ارزش غالب این است که مورد قبول دیگران باشیم و بدانیم که دوستان دارند و ترس از اینکه مبدا چنین نباشد و احساس کنیم کنار گذاشته شده‌ایم سخت اضطراب‌آور است.

اضطرابهایی که تا اینجا از آن صحبت کرده‌ایم بیشتر “اضطرابهای معمول و متعارف” اند و این بدان معنی است که با واقعیت مشکل یا خطری

۱- Willie Loman. شخصیت اصلی در نمایشنامه مرگ یک فروشنده به قلم آرتور میلر

نمایشنامه نویس آمریکایی. شرح داستان صفحه ۴۰.

۲- Socrate. فیلسوف بسیار معروف یونانی (۴۷۰ تا ۳۹۹ پیش از میلاد) که به علت پافشاری

در ابراز عقیده‌اش مجبورش کردند زهر بنوشد و نوشید و مرد.

3- Inner voice

۴- Jeanne d'Arc. دوشیزه فرانسوی و قهرمان ملی آن کشور که در پافشاری به اعتقادی که

داشت انگلیسی‌ها او را زنده در آتش سوزانیدند.

که شخص را تهدید می‌کنند متناسب و هم‌اندازه‌اند. مثلاً در یک آتش‌سوزی یا امتحان دوره‌ای در دانشگاه هر کسی کم و بیش مضطرب خواهد بود و اگر نباشد طبیعی و متعارف نیست. هر آدمی در بحرانهای زندگی، بطور طبیعی، احساس اضطراب می‌کند. انسان هر چه بیشتر بتواند با "اضطرابهای معمول و بهنجار" مثل گرفته شدن از شیر مادر، فرستاده شدن به مدرسه و دیر یا زود قبول مسؤلیت در کار و زندگی زناشویی با متانت روبه رو شود و کنار بیاید از ابتلاء به اضطرابهای روان‌رنجور مصونتر خواهد بود. اضطرابهای معمولی قابل گریز نیستند و بهترین راه مقابله با آنها قبول آنها و سرکردن با آنهاست. در این کتاب بیشتر از اضطرابهای طبیعی و بهنجار آدمهای زمان خود صحبت خواهیم کرد و راههایی برای رویارویی با آنها ارائه خواهیم داد.

البته اضطرابهای درون آزار کم نیستند و ما باید آنها را بشناسیم. جوانی را در نظر بگیرید که به موسیقی علاقه‌مند است و در کار موسیقی است. برای اولین بار که به ملاقات دختری می‌رود به دلالتی که خودش هم نمی‌داند از رویارویی با آن دختر هراس دارد و احساس ناراحتی می‌کند. حال فرض کنید که به جای حل این مشکل فکر آشنا شدن با هر دختری را از سر دور می‌کند و تصمیم می‌گیرد زندگیش را کلاً صرف پیشرفت در موسیقی کند. چند سال بعد که در موسیقی پیشرفت می‌کند و شهرت و دم و دستگاهی به هم می‌زند متوجه می‌شود که در حضور زنها راحت نیست، با زنها که صحبت می‌کند سرخ و سفید می‌شود، از منشی خود هراس دارد و از گفتگو با خانمی که برنامه‌ریزی و مدیریت کنسرتهايش را به عهده دارد سخت مضطرب و دل‌نگران است. هر چه فکر می‌کند دلیلی برای ترس و هراس خود نمی‌یابد. خوب می‌داند که زنها او را هدف گلوله قرار نخواهند داد و در واقع هیچ قدرتی به آزار و اذیت او ندارند. اضطرابی که این شخص از آن رنج می‌برد اضطراب روان‌آزار است، یعنی اضطرابی است که با علت یا عامل آن، یعنی با زنهایی که با او در ارتباط است، تناسب ندارد و از تضاد



درونی و ناخودآگاه خود او سرچشمه گرفته است. خواننده این مطلب حتماً حدس زده است که این مرد جوان باید با مادر خود مشکل بزرگی داشته، که ناخودآگاه به جنبه‌های دیگر زندگیش سرایت کرده و او را از همه زنها ترسانیده است.

بیشتر اضطرابهای روان‌آزار علتش تضادهای روانی ناخودآگاه است. شخص خود را تهدید شده می‌بیند بی آنکه بداند از چه چیز یا از طرف چه کسی تهدید شده است و نمی‌داند با دشمن ناشناخته چگونه بجنگد یا از دستش فرار کند. تضادهای ناخودآگاه این چنانی معمولاً از گرفتار بودن در موقعیتهایی شروع می‌شود که شخص خود را قادر به مقابله با آن نمی‌بیند مثل زورگوییهای بی‌علت پدر یا مادرهای سلطه‌جو و یا احساس اینکه پدر یا مادرش او را دوست ندارند. ناراحتیهای نظیر این به علت ناتوانی شخصی در حل و فسخ آن نادیده گرفته و به فراموشی سپرده می‌شود ولی بعدها بصورت یک تضاد درونی سر بر می‌آورد و بصورت اضطرابی آزاردهنده در می‌آید. راه برطرف کردن چنین اضطرابهایی روشن ساختن و بررسی اوضاع و احوالی است که شخص از آن رنج می‌کشیده و سپس مقابله با آن بصورت مقابله با اضطرابهای معمول و بهنجار است. در مقابله با آزار روانی هر اضطراب شدید بهترین راه مراجعه به روان‌شناس با تجربه و کمک گرفتن از اوست.

در این فصل از کتاب حاضر هدف ما این است که بگوییم با اضطرابهای معمول و متعارف چگونه می‌توان به درستی کنار آمد. برای این کار باید موضوع بسیار مهمی را با خواننده در میان بگذاریم و آن رابطه بین اضطراب و آگاهی و شناخت شخص از خویشتن است. معمولاً کسانی که حوادث دهشتناکی چون جنگ و آتش‌سوزی بی‌مقدمه را تجربه کرده‌اند می‌گویند "گیج شده بودم". این برای آن است که اضطراب ستونهای شناخت شخص از خود را فرو می‌ریزد و مثل اژدری در عمیق‌ترین سطح محورِ ذهنمان را در

هم می‌کوبد و بی‌لنگر ذهن در میان امواج عینیات معلقمان می‌دارد. اضطراب کم و بیش، آگاهی ما را از خود سلب می‌کند، چنانکه در جنگ تا زمانی که درگیری در مقدم جبهه است سربازان با وجود ترس به عملیات جنگی ادامه می‌دهند، اما همینکه مرکز مخابراتشان در پشت جبهه منفجر شود سمت و سوی عملیات خود را گم می‌کنند و با بی‌نظمی در هم می‌ریزند و شناختشان را از خود، بعنوان یک گروه از دست می‌دهند و به اضطراب و هول و هراس می‌افتند. اضطراب با فرد نیز همین کار را می‌کند. او را گیج و سردرگم می‌کند، شناخت او را از خود و از اینکه چیست و کی است از بین می‌برد و دیدش را از واقعیاتی که در آن بسر می‌برد تیره و تار می‌کند.

سردرگمی و درهم ریختگی شناخت شخص از اینکه کی و چی است و چه باید بکند دردناکترین حالتی است که اضطراب برای شخص ببار می‌آورد. اما نکته مثبت و امیدبخش این است که همانطور که اضطراب شناخت و آگاهی ما را از خود خدشه‌دار می‌کند به همان ترتیب آگاهی ما از خود می‌تواند اضطراب ما را از بین ببرد و هر چه این آگاهی و شناخت بیشتر و درستتر باشد مقاومت ما در مقابله با اضطراب و توانمان در دفع آن بیشتر خواهد بود. اضطراب مثل تب یک نشانه است. وقتی تب می‌کنیم می‌دانیم که بدن نیروهای جسمی خود را برای مبارزه با یک عفونت مثل باسیل سل دارد آماده می‌کند. اضطراب معرف وجود یک مبارزه روانی یا روحانی در درون ماست. در بالا گفتیم که اضطراب روان آزار نشانه تضادی در درون ماست. که تا به حال حل نشده است و تا زمانی که این تضاد وجود دارد امکانش هست که بتوانیم به علت آن پی ببریم و راهی برای دفع یا رفع آن بیابیم. اضطراب روان آزار وسیله‌ای است که طبیعت ما در اختیار ما گذاشته تا بدانیم که مسأله‌ای داریم و بهتر است حلش کنیم. اضطراب معمول و بهنجار نیز همینطور است، هشدار می‌دهد که ما را برای مبارزه با

خطری که سلامت روانمان را تهدید می‌کند آماده‌سازیم. همانطور که تب نشانه مبارزه بین جسم ما و میکروبهاست اضطراب نشانه مبارزه بین ما (آنچه از خود و شخصیت خود می‌شناسیم) و خطری است که آن را تهدید می‌کند. عاملی که روان ما را تهدید می‌کند هر چقدر مؤثرتر باشد شناخت ما از خود کمتر و پوشیده‌تر خواهد بود. اما هر چه قدرت و ظرفیت آگاهی و شناخت ما از خود و دنیای واقعیات و عینیات که در آن به سر می‌بریم بیشتر باشد خطر پیروزی آن عامل (اضطراب) کمتر خواهد بود. برای سلامت بیماری که مبتلا به سل است، تا زمانی که تب دارد، امید بهبود وجود دارد، اما در مراحل پیشرفته بیماری و زمانی که بدن "تسلیم شده است" تب می‌رود و زمانی نمی‌گذرد که بیمار می‌میرد. در مورد افراد و ملتها نیز وضع به همین قرار است، همینکه فرد یا ملتی امید فائق آمدن بر مشکلات خود را از دست بدهد دل‌مرده و بی‌علاقه خواهد شد و نخواهد توانست برای رفع اضطرابهای خود گامی مثبت بردارد.

ما باید خودمان را بیشتر و بیشتر بشناسیم تا در خود مرکز و نقطه اتکایی بیابیم که بتواند سلامت روانی ما را با همه آشفتگی‌ها و سر درگمی‌هایی که در آن به سر می‌بریم حفظ کند. اما برای دست یافتن به این شناخت باید اول ببینیم مخمصه و وضع ناگواری که در آن هستیم چگونه پیش آمده است.



## ریشه درد و ناراحتی ما

اولین گام برای رفع هر مشکلی شناختن و درک علت‌های آن است. بر سر زمان ما چه آمده است که آدمها و ملت‌ها چنین سرگردان و سردرگم هستند؟ با توجه به گذشته و تاریخی که داریم باید ببینیم چه تغییرات اساسی در حال صورت گرفتن است که دوران ما را دوران اضطراب و تهی بودن کرده است.

### از دست رفتن نقطه ثقل ارزشها در جامعه

واقعیت این است که ما در نقطه‌ای از تاریخ زندگی می‌کنیم که یک شیوه زندگی در تشنجات مرگ و شیوه‌ای دیگر در حال زاده شدن است. این بدان معنی است که ارزشها و هدفهای جامعه غربی در حال تغییر و گذر است. آن ارزشها دقیقاً چه ارزشهایی هستند؟  
از آغاز رنسانس<sup>۱</sup> تا زمان حال دو ارزش بر زندگی مردم غرب غالب بوده است. اولی پسندیده بودن رقابت برای بهتر کردن زندگی شخصی است، با

۱- Renaissance. واژه‌ای است در زبان فرانسه مرکب از RE بمعنی "دوباره" یا "از نو" و naissance بمعنی "تولد" که می‌تواند به "زایش نو" ترجمه شود و عنوانی است برای  
←

این باور که نفع شخصی و تلاش برای بهبود زندگی مادی باعث بهبود وضع مادی و پیشرفت اقتصادی جامعه نیز می‌شود. این همان نظریه آزادی عمل در اقتصاد است که تا چند سده خوب و کارساز بوده است. در آغاز نظام صنعت مداری و سرمایه‌داری درست بود که با گسترش بازرگانی و ایجاد کارخانه‌های بزرگ، من و شما می‌توانستیم بر ثروت خود بیفزاییم و جامعه نیز از آن بهره‌مند شود. در آن روزها دست زدن به کارهای رقابت‌مند امری شجاعانه و تحسین‌برانگیز بود. اما در سده‌های نوزده و بیست اوضاع عوض شد. در این روزها با وجود شرکتهای عظیم و انحصاری چند نفر خواهند توانست، بطور انفرادی، در رقابتهای بزرگ موفق بشوند؟

این روزها فقط تعداد کمی از صاحبان مشاغل چون پزشکان، روان‌پزشکان و کشاورزان می‌توانند ارباب و صاحب‌کار خود باشند. حتی آنها نیز مثل دیگران از اثرات زیانبخش نوسانات اقتصادی و بالا و پایین رفتن قیمت‌ها در امان نیستند. این روزها اکثریت گسترده کارگران، سرمایه‌داران، آدمهای فنی، پیشه‌وران و کاسبکاران باید در گروههایی چون اتحادیه‌ها، سندیکاها و تعاونیهای شغلی و حرفه‌ای به هم بپیوندند و گرنه قادر به ادامه حیات اقتصادی نخواهند بود. ما سعی در جلو افتادن از دیگران را آموخته و پذیرفته‌ایم اما در این زمان موفقیت در هر چیز بسته به این است که بدانیم و بتوانیم با دیگران کار کنیم و شنیده‌ایم که حتی آدمهای کلاهبردار نیز نمی‌توانند به تنهایی و بطور انفرادی در کارهای خود موفق باشند و باید با هم و بطور گروهی کار کنند.

---

←  
دوران توجه تازه و نو به ادبیات و تفکرات و تأملات کلاسیک (دوران باستان یونان و رم) و گذر از تعبیرات و تفسیرات صرفاً خدا شناسانه به تعبیرات و تفسیرات علمی و تأکید بر نقش انسان در شکل دادن به سرنوشت خود که در سده‌های ۱۴ تا ۱۷ میلادی در ایتالیا و اروپا رایج بوده و اثر آن به بعد از آن نیز کشیده شده است.

در اینجا منظور ما این نیست که کوشش و ابتکار شخصی چیز بدی است. برعکس، در این کتاب، حرف اصلی ما این است که باید به تواناییها، ابتکارات و پیشقدم شدنهای افراد ارج نهاده شود و پایه و اساس کارهایی قرار گیرد که به سود جامعه است و استعدادها و تواناییها نباید در دیگ هم در جوش مطابقت و همسانی محو و ناپدید گردد.

بنظر ما در این زمان که پیشرفتهای علمی و فنی ما را بیشتر از هر زمانی به یکدیگر و به سایر مردم جهان مرتبط و وابسته ساخته است فردیت باید معنی دیگری غیر از "ما که سیر شدیم گور پدر دیگران" به خود بگیرد. در سده پیش اگر من یا شما با قطع درختان از لبه یک جنگل مزرعه‌ای برای کشت آماده می‌کردیم، یا یک سده پیشتر از آن با سرمایه کوچکی کاری تولیدی یا تجاری آغاز می‌کردیم فلسفه "هر کس برای خودش" درست بود و وضع مالی ما رونق داشت و جامعه نیز از کوشش و تلاش ما بهره‌مند می‌شد. اما امروز که مدیران شرکتها و مؤسسات بزرگ باید بر اساس توانایی همسرانشان به همسازی و جور بودن با هدف و نقشه شرکت و مؤسسه انتخاب شوند، آن بینش و فلسفه چگونه می‌تواند ادامه داشته باشد؟ دیگر تلاش فردی برای سود شخصی نمی‌تواند خود به خود برای جامعه سودمند باشد. از این گذشته رقابتهای انفرادی که در آن بُرد و بالا رفتن من از پله‌های نردبان موفقیت بسته به در جا ماندن یا پایین رفتن شما از پله‌های همان نردبان باشد مسائل و مشکلات روان شناختی فراوان به بار می‌آورد زیرا در چنین وضعی هر فرد بالقوه دشمن افراد دیگر است. آزرده‌گی و خصومت بین افراد ریشه می‌دواند، گسترده می‌شود و اضطراب و انزوا از یکدیگر عمومیت پیدا می‌کند. اخیراً این خصومتها بیشتر از پیش دامنگیر جامعه شده و خودنمایی می‌کند. البته مردم سعی می‌کنند از راههای مختلف شدت و تیزی آن را بکاهند، انجمن‌های دوستی، محافل خوشبینی و معاشرتهای جورواجور به وجود می‌آورند. اما شک نیست که دیر یا زود

ناسازگاریها و تضادها چون دُملی سرباز خواهد کرد و چرک و تعفن آن آشکار خواهد شد.

این مطلب را آرتور میلر در نمایشنامه "مرگ یک فروشنده"<sup>۱</sup> بطور روشن و غم‌انگیز تجسم بخشیده است. «ویلی» شخصیت اول نمایشنامه اعتقاد دارد که هدف شخص در زندگی باید پیش افتادن از دیگران و کسب ثروت باشد و پسرانش را هم با همین فکر بار آورده است. وقتی پسرانش از همبازیهای خود توپ و اسباب‌بازی می‌دزدند به زبان آنها را سرزنش می‌کند اما در دل خوشحال است که آنها دل و جرأت‌دار هستند و می‌گویند "معلم ورزش آنها را برای دل و جرأت و اقدام برای رسیدن به هدفشان خواهد ستود". دوست او خاطرنشان می‌شود که "زندانشان پر از آدمهای دل و جرأت‌دار است" و او می‌گوید "بازار بورس هم پر از آدمهای دل و جرأت‌دار است".

ویلی سعی می‌کند تیزی و تندی رقابت جویی و جلو افتادن از دیگران را با "محبوبیت" تعدیل کند. وقتی پیر می‌شود سیاست شرکتی که در آن کار می‌کند عوض می‌شود و او مثل هر چیز بی‌مصرفی کنار گذاشته می‌شود. سخت حیرت‌زده و ناراحت است و مرتب می‌گوید "من خیلی محبوب بودم و دوست و آشنای زیادی داشتم". تعجب و ناراحتی او از تضاد ارزشهاست؛ از این است که چرا آنچه را که به آن باور داشته درست از آب درنیامده است؟ و این تضاد و ناراحتی چنان بالا می‌گیرد که او دست به خودکشی می‌زند. در روز خاک سپاریش یکی از پسرها در تجلیل او می‌گوید «رؤیای او برای زندگی بسیار شکوهمند بود، همیشه می‌خواست نفر اول باشد و پسر دیگر که به درستی متوجه تضاد ارزشها در او شده بود می‌گوید «او هرگز ندانست که چه بود و که بود».

1-Death of a Salesman, by Arthur Miller, New York, Viking Press, 1949.



ارزش غالب دیگر در دوران ما باور به کارآیی عقل و اندیشه و ارج نهادن بر آن است. مثل ارزش رقابت در امور زندگی که با رنسانس<sup>۱</sup> گسترش یافت و درباره‌اش صحبت کردیم این ارزش نیز بر تأملات فلسفی روشنگری<sup>۲</sup> در سده هفدهم (میلادی) تأثیر فراوان داشته و به پیشرفت علم و آموزش و پرورش همگانی کمک فراوان کرده است. در سده‌های اول دوران ما خرد فردی و خرد جهانی دارای طبیعت و ماهیت یکسان بنظر می‌رسیدند و چالش بزرگ فکری برای متفکران و هوشمندان یافتن راه و روشها و اصولی بود که همه جهانیان را در هر کجا که هستند راضی و خوشحال نگهدارد.

در سده نوزدهم وضع عوض شد. از دیدگاه روان‌شناسی خرد از "احساس" و "اراده" جدا شد. وقتی دکارت<sup>۳</sup> گفت ذهن و جسم از هم جدا هستند زمینه برای دوپاره دانستن شخصیت انسانی آماده گردید و ما در بقیه این کتاب در مسیر همین مطلب حرکت خواهیم کرد. اما اثر کامل این دوگانه پنداری در سده پیشین ظاهر گردید. در سده نوزده و اوایل سده بیست تصور می‌شد که خرد پاسخگو و حلال همه مشکلات است و "اراده" می‌تواند هر خواستی را برآورده کند و عامل بازدارنده "احساس" است که باید کنار گذاشته شود. حالا بیا و ببین! کار خرد شد دلیل یابی روشنفکرانه و در خدمت قطعه‌قطعه کردن شخصیت به کار گرفته شد که نتیجه‌اش

۱- به پانویس شماره ۱ در صفحه ۵۱ مراجعه شود.

۲- واژه "روشنگری" ترجمه‌ای است که برای Enlightenment برگزیده شده است و به دورانی از فرهنگ اروپای باختری گفته می‌شود که در آن توسل به عقل و خرد در حل مسایل فردی و اجتماعی اهمیت و رواج می‌یابد و متفکران پیروی از آن را به تکیه بر اعتقادات و باورهای از پیش مقرر شده ترجیح داده و توصیه کرده‌اند. کانت فیلسوف آلمانی (۱۸۰۴ - ۱۷۲۴م) روشنگری را دوران بلوغ انسان و برآمدن از ناتوانی کودکی‌اش در به کار گرفتن عقل و بی‌نیاز شدن از اتکاء به منابع دیگر دانسته است.

\* Dagobert D. Runes, etal. *Dictionary of Philosophy*, New Jersey, Littlefield, Adams Co. 1965.P.22

۳- Rene Descartes. فیلسوف فرانسوی (۱۶۵۰-۱۵۹۵م)

به فرض تعارض بین غریزه و "فرامن" انجامید، یعنی همان چیزی که فروید درباره‌اش به تفصیل سخن گفته است.<sup>۱</sup> در سده هفدهم وقتی

۱- به نظر فروید psche، یعنی روان یا نفس هر انسان مجموعه همبسته‌ای است از سه بخش: الف. ID، در زبان لاتین ID به معنی (آن) است و در روانکاوی به آن بخش از روان یا نفس گفته می‌شود که شامل امیال اساسی و عزیزی انسان است و نیروی آن شخص را به برآوردن و ارضای فوری این میل‌ها و نیازها وامی‌دارد. در فارسی برای مفهوم روان شناختی ID «نفس اماره» را برگزیده‌اند که گزینشی دقیق و منطبق با معناست.

ب. Supergo، بخشی است حاوی معیارها و مدل‌های اخلاقی شخصی که بر اثر تربیت خانوادگی، شخص را به انجام یا بازداشتن از انجام اعمالش برمی‌انگیزد. این بخش از روان جلوی تاخت و تازه‌های ID را می‌گیرد و گاه قدرت آن به حدی می‌رسد که بیرحمانه شخص را از برآوردن امیال ساده و بی‌زیان نیز باز می‌دارد. برای رسانیدن مفهوم Superego اصطلاح «نفس لوامه» که به معنی سرزنشگر است برگزیده شده و «فرامن» که ترجمه تحت‌اللفظی آن است نیز به کار برده می‌شود.

پ. Ego، در زبان لاتین به معنی «من» است. در روانکاوی به بخشی از روان گفته می‌شود که انسان از طریق آن با دنیای خارج و واقعیات زندگی در تماس و تعامل است. کار این بخش از روان میانجیگری بین ID (نفس اماره) و پا فشارهای آن به برآورده شدن خواسته‌های طبیعی و امری و نهی و سختگیری Superego (نفس لوامه) است. مثلاً دفع مدفوع امر طبیعی و نیازی است که ID برآوردن فوری آن را حکم می‌کند ولی Superego برآوردن این نیاز را در ملاء عام منع می‌کند و Ego راه ترفیق شده میان آن دو را برمی‌گزیند. یعنی انسان را به واپس افکندن دفع فوری مدفوع و انجام آن در محلی پوشیده راهبر می‌شود. بنابراین Ego را می‌توان جنبه‌ای از روان دانست که تعیین کننده نوع ویژگی‌های خلقی و رفتاری انسان است. توصیف این سه بخش از روان را در ابیات زیر می‌توان دید:

ز تأثیر آن دو تو در چون و چند  
که خودبین و خودخواه و خودباره است  
کشاند به هر قیمت از هر دری  
که در کار تحذیر خودکامه است  
وجود تو بدنام و ننگین شود  
من ات سختگیر و دلست تیره شد

دو نیرو است بر جان تو زورمند  
یکی نفس خودخواه اماره است  
ترا هر زمان سوی خود پروری  
دگر نفس بد اخم لوامه است  
اگر نفس اماره سنگین شود  
وگر نفس لوامه‌ات چیره شد

اسپینوزا<sup>۱</sup> واژه "خرد"<sup>۲</sup> را به کار برد منظورش هماهنگی ذهن با هدفهای اخلاقی و سایر جنبه‌های "کمال انسان" بود. اما این روزها وقتی مردم واژه "خرد" را به کار می‌برند بیشتر به دو قطعه بودن شخصیت نظر دارند، به این معنی که می‌پرسند که "آیا باید پیرو خرد و پایبند وظایف اخلاقی باشم یا پیرو خواسته‌ها و کششهای جسمانی؟"

بی‌شک ارزشگذاری بر خرد و رقابت فردی باعث توسعه فنی و اقتصادی جامعه غربی شده است اما ارزشهای سنتی یهودی - مسیحی مثل «همسایه خود را دوست بدار، و خدمتگزار جامعه باش» نیز در مدارس و کلیساها به مردم آموخته شده است. (حالت رقیق شده این ارزشها را در وجود انجمن‌های خدماتی و سعی اشخاص در به دوست داشته شده بودن می‌توان احساس کرد). به یقین دو ارزش یکی با سابقه بیش از دو هزار سال که از سنتهای اخلاقی و دینی ما در فلسطین و یونان باستان سرچشمه گرفته و دیگری آنچه با پیش‌آمد رنسانس شکل گرفته است در هم تنیده شده‌اند. مثلاً پروتستانیسیم<sup>۳</sup> که جنبه مذهبی انقلاب فرهنگی در رنسانس



توازن نگه داشتن آن توست  
هماهنگ سازنده عقل و میل  
سید مهدی ثریا

ترازوی این هر دو در جان توست  
من توست شاهین این نقد و کیل

۱- Baruch Spinoza (۱۶۷۷-۱۶۳۲م) فیلسوف خردگرا متولد از پدر و مادر یهودی در آمستردام، هلند، پدر و مادرش برای فرار از شکنجه و آزار کلیسای کاتولیک از پرتقال به هلند گریخته بودند و خود او در سال ۱۶۵۶ به اتهام ارتداد از جامعه یهود ترد شد.

## 2-Wisdom

۲- Protestantism. یکی از سه شعبه اصلی دین مسیحی (کاتولیک ارتودوکس و پروتستانیسیم) که در سال ۱۵۲۹ میلادی با رهبری مارتین لوتر (۱۵۴۶-۱۴۸۳م) کشیش و استاد فلسفه در آلمان پایه‌گذاری شد. او به انتقاد از پاپ و کلیسای کاتولیک پرداخت و انجیل (کتاب دینی مسیحیان) را به آلمانی ترجمه کرد که برای کاتولیک‌ها گناه به حساب می‌آمد.

بود با تأکید بر اینکه هر کسی حق دارد و می‌تواند با خود و برای خود به حقیقت دینی دست یابد بر اصالت فرد مهر تأیید گذاشته است.

دست‌آوردهای علمی کارخانه‌های تازه و گردش سریعتر چرخهای اقتصادی بر توانایی مادی و سلامت جسمانی انسانها افزود و اکنون برای اولین بار در تاریخ است که علوم و صنایع ما می‌توانند فقر و نیاز مادی را از چهره زمین بزدایند. با این وضع می‌توان گفت که علم و رقابتهای صنعتی باید بتواند انسانها را هر چه بیشتر به آرمان اخلاقی مهر و برادری نزدیک کند.

اما در دو دهه اخیر روشن شده است که پیوند این دو بینش و هدف خالی از ناسازگاری نیست و در سرازیری جدایی و طلاق است. این روزها آدمها بیشتر از هر چیز به فکر پیش افتادن از یکدیگر هستند. در کودکان گرفتار "آفرین" و "صدآفرین" بیشتر و در مدرسه و دانشگاه نمره‌های بالاتر و بالاتر و در زندگی اجتماعی پیشی گرفتن از دیگران در توان مالی و اقتصادی مهمترین خواست و هدف شده است و این خواستها و این هدفها سدهای کوچک و بزرگی هستند که در راه مهر و محبت و به فکر یکدیگر بودن قرار گرفته‌اند و چنانکه خواهیم دید، روابط حسنه بین برادرها و خواهرها، همسرها و سایر اعضاء خانواده را نیز خدشه‌دار ساخته‌اند. علاوه بر این چون دنیای امروز ما، با بکار گرفتن علم و پیشرفتهای بزرگ اقتصادی، هر چه بیشتر به سوی "یکی شدن" پیش می‌رود تأیید و تأکید بر رقابت انفرادی، که در سابق ارزش به حساب می‌آمده، بیشتر و بیشتر رنگ می‌بازد و کهنه‌تر و منسوخ‌تر می‌شود. در زمان ما تضاد و ناهمخوانی این دو بینش و این دو ارزش منجر به تمامیت خواهی فاشیست گردید و ارزش و احترام به شأن فرد در سیلاب وحشیگری و خشونت غرق شد.

البته این سؤال ممکن است پیش آید که چرا کوششهای اقتصادی می‌تواند مخالف نوع دوستی و عقل مخالف احساس باشد؟ این سؤال به جاست و جوابش این است که در دوران ما، که دوران تغییر ارزشها و

روشهاست، هدفها، معیارها، اصول و عادات قدیمی، که با اوضاع و شرایط تازه جور نیستند. هنوز در ذهن و رفتار ما جای دارند. تضاد حاصل از تفاوت و تغییر، سرخوردگی می‌آورد و سؤالهایی را می‌انگیزد که پاسخهای درستی برایشان نمی‌توان یافت و اگر یافت شود پاسخهایی ضد و نقیض خواهند بود. جای عقل سر کلاس درس، جای احساس موقع دیدار با معشوقه، جای اراده در پی‌گیری مطالعه برای امتحان ورودی به دانشگاه یا جلسه دفاع از دانشنامه و جای دین شبهای جمعه و مجالس ختم و عزاداری خواهد شد. وقتی ارزشها و هدفها چنین پاره پاره و تقسیم‌بندی شده باشند طولی نخواهد کشید که وحدت و یکپارچگی شخصیت خدشه‌دار می‌شود و شخص در تعیین راه و روش زندگی خود سردرگم و بلاتکلیف می‌ماند.

در پایان سده نوزده و آغاز سده بیست چند تن از انسانهای فرهیخته، پارگی و چندتکه‌گی شخصیت مردمان را، که در حال روی دادن بود، احساس کردند. هنریک ایبسن<sup>۱</sup> در ادبیات، پال سزان<sup>۲</sup> در هنر و زیگموند فروید در شناخت طبیعت انسان. هر سه عقیده داشتند که انسان امروزی باید برای زندگی خود وحدت و یکپارچگی تازه‌ای فراهم کند. ایبسن در نمایشنامه *خانه عروسکی* نشان داد که وقتی شوهر خانه و خانواده‌ها و کار و امرار معیشت در خارج از خانه را جدا از هم در نظر بگیرد و با همسرش چون عروسکی که جلوه دهنده خانه است رفتار کند دیری نخواهد گذشت که خانه و خانواده در هم خواهد ریخت و فرو خواهد نشست. سزان با هنر احساساتی و مصنوعی سده نوزده درافتاد و نشان داد که هنر باید واقعیات را صادقانه و چنانکه هست بازگو کند و نشان داد که زیبایی هر چیز در وحدت و ارتباط و یکپارچگی اجزاء آن است نه در قشنگی ظاهری آن. فروید گفت که اگر مردم احساسهای خود را فرو خورند و طوری رفتار کنند که گویی

۱- Henrik Ibsen. نمایشنامه نویس مشهور نروژی (۱۹۰۶-۱۸۲۸م)

۲- Paul Cezanne. نقاش معروف فرانسوی (۱۹۰۶-۱۸۳۹م)

خشم و میل جنسی در آنها وجود ندارد به روان رنجوری مبتلا خواهند شد. او برای برملا ساختن لایه‌های عمیق، ناخودآگاه، غیرمنطقی و سرکوب شده شخصیت، راهی را پیشنهاد کرد و به کار گرفت که با اجرای آن شخص می‌تواند وحدت و یکپارچگی تفکر، احساس و اراده خود را باز یابد.

اهمیت و تأثیر ایبسن، سزان و فروید آن قدر بوده است که خیلی‌ها آنان را پیشگامان عصر و دوره حاضر به حساب می‌آورند. بله، شک نیست که سهم آنان در کار و رشته خود بسیار مهم و چشمگیر بوده است. اما آنان، در واقع، آخرین بزرگمردان دوران گذشته بوده‌اند نه اولین پیشگامان دوران تازه. آنان معیارها و ارزشهایی را هدف قرار داده‌اند که مال سه سده گذشته بوده است و روشهایی را پیش گرفته و پیشنهاد کرده‌اند که، با تمام اهمیت و تداومی که داشته و دارد، در واکنش به اوضاع و احوال دوران خودشان بوده است، یعنی دوران پیش از "تهی بودن".

حال، متأسفانه، چنین به نظر می‌رسد که بینش سازان دورانی که از نیمه سده بیست در حال شکل گرفتن است سورن کی یرکگور، فردریک نیچه<sup>۱</sup> و فرانز کافکا<sup>۲</sup> می‌باشند. گفتم "متأسفانه" زیرا با تأییراتی که این مردان در بینش زمان ما داشته‌اند کار ما در تجزیه و تحلیل اوضاع و احوالی که در آن هستیم به آسانی و سادگی گذشته، نخواهد بود. این سه متفکر در هم‌ریزی و نابودی ارزشها و احساس تنهایی، تهی بودن و اضطرابی که ما را در خود خواهد گرفت پیش‌بینی کرده و نشان داده‌اند که ارزشهای گذشته تاریخ مصرفشان گذشته است. ما در این کتاب، جا به جا، از این سه مرد نقل قولهایی خواهیم داشت. البته نه برای اینکه آنها را عاقلترین مردان تاریخ می‌دانیم بلکه برای اینکه هر سه مسأله و مشکلی را که مردمان زمان ما با آن روبه رو هستند به خوبی درک کرده و به خوبی بیان داشته‌اند.

۱- Friedrich Nietzsche. فیلسوف و نویسنده آلمانی (۱۹۰۰-۱۸۴۴م)

۲- Franz Kafka. نویسنده مشهور از سرزمین چک و اسلواکی (۱۹۲۴-۱۸۸۳م)

مثلاً نیچه اظهار داشته که از پایان سده نوزده، علم به چیزی شبیه کارخانه تولید ابزار درآمده و نگران است که چون پیشرفتهای علمی و فنی با پیشرفت اخلاق و تفاهم همراه نیست موجب پوچ بینی و پوچ انگاری در انسانها خواهد شد. او با جمله "مرگ خدا" به آنچه در حال پیش آمدن است اشاره می کند و هشدار می دهد. داستان از مرد دیوانه‌ای می سازد که در مرکز دهکده می ایستد و با صدای بلند می گوید "خدا کجاست؟" اهالی دهکده به وجود خدا باور ندارند، به او می خندند و می گویند خدا شاید به سفر رفته یا مهاجرت کرده باشد و مرد دیوانه فریاد می زند که «خدا کجاست؟»

"من به شما می گویم! ما او را کشته ایم - من و شما! ... چه کسی به ما دستمال داد تا افق را از وجود او پاک کنیم؟ با گسستن زنجیر اتصال زمین با خورشید چه بر سر خود آورده ایم؟ حالا در کدام جهت حرکت می کنیم؟ به دور از همه خورشیدها؟ آیا در هر آن فرو نخواهیم افتاد؟ در کدام جهت: به عقب، به جلو، به کنار یا در همه جهات؟ آیا هنوز بالا و پایین وجود دارد؟ آیا چون سرگشته‌ای بی هدف در هیچ بی انتها در حرکت نیستیم و اشتباه نمی کنیم؟ آیا دم و بازدم خلاً را احساس نمی کنیم؟ و فضا سردتر نشده؟ آیا این شب نیست که پشت هم می آید؟ خدا مرده خدا زنده نخواهد شد ... و ما او را کشته ایم!" مرد دیوانه ساکت شد و به حاضران نگاه کرد و حاضران ساکت بودند و به او نگاه می کردند ... بعد از لحظه‌ای دهان گشود و گفت "من زودتر از موقع آمده‌ام ... " "این پیش آمد هولناک هنوز در راه است".<sup>۱</sup>

نیچه از اعتقاد معمول و متعارف به خدا صحبت نمی کند؛ منظور او این است که بگوید وقتی جامعه مرکزیت ارزشهایش را از دست می دهد چه

۱- به نقل از: Nietzsche, by W. Kaufmann, Princeton Univ. Press 1950, P.75

می‌شود. کشتارهای دسته‌جمعی، نژادکشی‌ها و ظلمها و استبدادهایی که در میانه سده بیستم روی داده گواه بر درستی پیش‌بینی و هشدار اوست. از زمان او این حوادث هولناک در راه بودند. وقتی ارزشهای انسانی و دینی به مسخره گرفته شدند کابوس هراسناک بربریت بر جان ما افتاد.

به نظر نیچه راه خروج از مفاک هراسناکی که در آن هستیم یافتن مرکزیت تازه برای ارزشهای تازه است و می‌گوید "راه حل پیشنهادی من" "ارزیابی مجدد همه ارزشها" و خودنگری و خودآزمایی نوع انسان در کل است.<sup>۱</sup> خلاصه اینکه ارزشها و هدفهایی که در گذشته عمومیت و مرکزیت داشته‌اند دیگر پابرجا و قانع کننده نیستند. ما هنوز برای ارزشهای زمان خود مرکزیتی نیافته‌ایم که در انتخاب هدفهایمان راهنمایمان باشد و از گنجی و سردرگمی و اضطراب و ناتوانی در انتخاب راه و رسم زندگی نجاتمان دهد.

### از دست رفتن احساس شخصیت فردی

ناراحتی و نارضایتی عمومی در دوران ما علت دیگری هم دارد و آن از بین رفتن ارزش و منزلت شخصی انسانهاست. نیچه این مطلب را پیش‌بینی کرده و گفته است که افراد چون گوسفندی که در گله گم هستند هویت شخصی خود را از دست خواهند داد و در نظامی به سر خواهند برد که "اخلاق بردگی"<sup>۲</sup> در آن حکمفرماست. مارکس<sup>۳</sup> نیز همین پیش‌بینی را کرده و گفته است که انسان امروزی "انسانیت زدایی"<sup>۴</sup> شده و کافکا در داستانهای شگفت‌آورش نشان داده که افراد چگونه هویت شخصی خود را از دست می‌دهند. اما رو به ضعف گذاشتن احساس "خود" بودن امر تازه‌ای

1-Nietzsche. Ibid. P 89

2-Slave- morality  
۳- Karl- Marx. فیلسوف آلمانی (۱۸۸۳-۱۸۱۸م)

4-Dehumanization



نیست. کسانی که در سالهای ۱۹۲۰ زیسته‌اند به یاد دارند که در آن زمان "خود" چه معنی سطحی و ساده‌ای داشته است. در آن روزها اظهار وجود یا "اظهار خود"<sup>۱</sup> به معنی انجام و اجرای هر فکری بود که به مغز انسان خطور می‌کرد. واژه "خود"<sup>۲</sup> و "تکانه روانی"<sup>۳</sup> مترادف بودند و هر تصمیمی که شخص می‌گرفت و اجرا می‌کرد عاملش میل و هوس یا ضرورت آنی جسمانی مثل سوءهاضمه در اثر تندخوری یا پرخوری به حساب می‌آمد و پنداشتهای فلسفی نیز به همین. آدم باید "خودش باشد" بهانه‌ای بود برای پی‌گیری پست‌ترین تمایلات شخصی و "خود شناسی" خیلی مشکل به نظر نمی‌رسید. تصور می‌شد که مسائل و مشکلات شخصیتی هر کس می‌تواند، به آسانی، با سازگار شدن او با اوضاع و احوال جامعه‌ای که در آن به سر می‌برد حل و برطرف شود. این نگرش با ساده‌اندیشی روان‌شناسی رفتارگرایی جان. بی. واتسن<sup>۴</sup> ساده‌تر و ساده‌پندارتر شد و ما خوشحال شدیم که مشکلات روانی مثل ترس و خرافات و نظایر آن را می‌توان به سادگی برطرف کرد؛ به همان سادگی که با شرطی کردن (هم زمان کردن) غذا و صدای زنگ می‌توان غدد بزاقی سگ را به ترشح واداشت. در همان زمان اعتقاد به اینکه اقتصاد امری است که خود به خود پیشرفت خواهد داشت این پنداشت ساده و سطحی را تقویت کرد و پنداشتیم که خواهیم توانست بی کوشش و زحمت زیاد هر چه بیشتر ثروتمند شویم. در سالهای ۱۹۲۰-۳۰ باورهای ساده‌اندیشانه دینی که در سطح کودکان دبستانی بازگو

#### 1-Self- expression

#### 2-Self

۲- Im pulse گرایش غریزی و فطری به انجام هر کار یا حرکتی که بر اثر هیجان یا عادت و بدون تفکر و تدبیر صورت می‌گیرد.

۴- John Boradus Watson. روان‌شناس آمریکایی (۱۹۵۸-۱۸۷۸م) او روان‌شناسی را علم رفتار نامید و ادعا کرد که از محرکهایی که بر انسان وارد می‌شود می‌توان کنشهای او را پیش‌بینی کرد و برعکس با شناخت کنشها می‌توان به نوع محرکهها پی برد.

می‌شد بر این بینش مهر تأیید گذاشت؛ بینشی بود بیش از حد خوشباورانه و از بینش بزرگان تاریخی دین و اخلاق بسیار به دور. در آن روزها بیشتر کسانی که درباره انسان قلم بر کاغذ می‌گذاشتند همین بینش ساده و ناپخته را تکرار می‌کردند؛ بینشی که بیش از حد خوشباورانه و از بینش بزرگان تاریخی دین و اخلاق بسیار دور بود. برتراند راسل<sup>۱</sup> (که فکر می‌کنم اگر امروز قلم به دست می‌گرفت نظر دیگری ابراز می‌داشت) در ۱۹۲۰ نوشت که این روزها علم با سرعتی پیش می‌رود که بزودی خواهیم توانست با تزریق مواد شیمیایی هر نوع سرشت و خلق و خویی را که می‌خواهیم، مثل تندخویی، کمرویی و میل جنسی را در افراد تقویت یا تضعیف کنیم. این روان‌شناسی ساده و ماشینی زمینه‌ای شد برای داستان هجوگونه "دنای دلیر نو"<sup>۲</sup> که آلدوس هاکسلی نویسنده انگلیسی به رشته تحریر در آورده است.

در سالهای دهه ۳۰-۱۹۲۰ بنظر می‌رسید که اعتماد و اطمینان مردم به قدرت فردی و شخصی انسان بسیار زیاد است. اما در واقع چنین نبود. اعتماد و اطمینان مردم به توانایی و کارسازی فنون و ابزار و آلات مکانیکی بود نه به خود انسان. چنان نظر مکانیکی و ساده‌اندیشانه درباره انسان موجب تضعیف اعتماد و اطمینان به پیچیدگی وجود، منزلت و آزادی انسان گردید.

در دو دهه بعد، یعنی در سالهای ۱۹۳۰ تا ۱۹۵۰ عدم باور به قدرت و منزلت شخصی انسانها زیادتر و زیادتر شد و دلیلش هم این بود که "نشانه‌ها و قرائن" بسیار به کم‌اهمیت بودن فرد و بی‌اثر بودن تصمیمها و گزینشهای او حکم می‌دادند. در رویارویی با خودکامگی حکومت‌های تمامیت‌خواه و

۱- Bertrand Arthur William Russel. ریاضی دان و فیلسوف شهرتمند انگلیسی (۱۸۷۲-۱۸۷۲م) و برنده جایزه نوبل در ۱۹۵۰ میلادی.

تکانه‌ها مهارنشده‌ی بحرانهای اقتصادی، چنانکه در پایان دهه ۱۹۲۰ پیش آمد، خود را کوچکتر و کوچکتر و بی‌اهمیت‌تر و بی‌اهمیت‌تر دیدیم. فرد کوچک و بی‌اهمیت و بی‌اثر شد و به شن ریزه‌ای شباهت یافت که با امواج اوقیانوس جابه‌جا می‌شود.

ما با گردش چرخ در حرکت هستیم  
یک گردش چرخ موجب بالا رفتن یا پائین آمدن  
مزدها و قیمت‌ها می‌شود!

این روزها خیلی‌ها می‌توانند برای بی‌اهمیت و بی‌قدرت بودن خود دلالتی اقامه کنند؛ می‌گویند در پیچ و خم مسائل بزرگ و غول‌آسای اقتصادی، سیاسی و اجتماعی فرد چگونه می‌تواند فعال و دارای اثر باشد؟ علاوه بر اقتدار و سلطه‌جویی در سیاست جحیت‌پنداری دین و علم، روز به روز بیشتر و بیشتر می‌شود و این نه برای آن است که مردم آن را دوست دارند و صمیمانه پذیرفته‌اند بلکه برای آن است که خود را، بشخصه، بی‌قدرت و مضطرب می‌بینند. می‌گویند در چنین اوضاع و احوال چه می‌توان کرد؟ آیا جز اطاعت از رهبر سیاسی (چنانکه در اروپا پیش آمد) و یا پیروی از عادات و سنتها و عقیده‌عموم و انتظارات اجتماعی رایج راه دیگری وجود دارد؟ این بینش و استدلال دارای نقصی است که به آن توجه نمی‌شود و آن اینکه از دست رفتن باور به ارزش فرد خود بخشی از علت و دلیل پیش آمدن اینگونه پدیده‌های اجتماعی و سیاسی است و درست‌تر اینکه کم شدن ارزشی که افراد برای خود قائل هستند و افزایش چنان پدیده‌های اجتماعی هر دو معلول تغییرات تاریخی در جامعه ما هستند. بنابراین ما برای اصلاح وضع باید در دو جبهه بجنگیم؛ با تمامیت خواهی

حکومتها و رو به ضعف نهادن ارزش فردی انسانها از یک طرف و بازیابی احساس و باور به ارزش و منزلت فرد انسانی از طرف دیگر.

آلبرت کامو<sup>۱</sup> نویسنده فرانسوی در داستان کوتاهی با عنوان *بیگانه*<sup>۲</sup> تصویر تکاندنده‌ای از نبودِ درک فرد از وجود و شخصیت خود ارائه داده است. داستان شرح زندگی مردی فرانسوی است که هیچ ویژگی خاصی ندارد و می‌توان او را یک آدم معمولی امروزی به حساب آورد. او مرگ مادرش را تجربه کرده، به کارهای ساده و معمولی پرداخته و یک بار رابطه جنسی داشته و هیچ کدام از کارهایی که کرده با تصمیم و نظر خودش نبوده. یک روز یک نفر را به ضرب گلوله می‌کشد ولی خودش هم نمی‌داند که این کارش تصادفی یا در دفاع از خود بوده است. به اتهام قتل محاکمه و اعدام می‌شود. در تمام طول جریان محاکمه، واقعیت حادثه‌ای را که اتفاق افتاده و کاری که انجام داده است احساس و درک نمی‌کند؛ مثل اینکه هر چه بوده و هر چه شده فقط برایش اتفاق افتاده و خودش درباره آن نه هدفی داشته و نه میل و قصدی. سراسر داستان، بمانند داستان‌های کافکا، به نحو تکاندنده‌ای مبهم و ناروشن است، گویی هر اتفاق و هر عملی در رؤیا صورت می‌گیرد و او با دنیایی که در آن بسر می‌برد و با کارهایی که انجام می‌دهد هیچ ارتباطی ندارد. در انجام کار مصیبت‌باری که انجام داده نه دل و جرأتی به خرج داده و نه در رویارویی با مجازاتی که برایش قلم خورده احساس یأس و ناامیدی می‌کند؛ دلیلش هم این است که او از وجود خود بعنوان یک شخصیت منفرد شناخت و درکی ندارد و فقط زمانی که به پای

---

۱- Albert Camus. داستان نویس فرانسوی (۱۹۶۰ - ۱۹۱۳م) برنده جایزه نوبل در سال ۱۹۵۷ میلادی.

۲- *Etranger*. این کتاب با ترجمه هدایت ... میرزمانی توسط انتشارات گلشایی برای بار دوم به سال ۱۳۶۲ به چاپ رسیده است.

چوبه دار می‌رود کمی متوجه وضع و حال خود می‌شود و احساسش گویی با مضمون این شعر همخوانی دارد که:

کشتی شکسته و بی‌لنگری که به هر سو کج و مچ می‌شود  
ای وای، خدایا، این خود من هستم.

در این آدم حتی برای نجات از مجازات مرگ یا تخفیف آن احساس شخص بودن و کوشش برای صیانت آن وجود ندارد. کل داستان تصویری است غمناک و رعب‌انگیز از حال و روز انسانِ امروزی، انسانی که بواقع از خودش "بیگانه" است.

این روزها شخصیتهای این چنانی را فراوان می‌بینیم، آنقدر فراوان که وجودش را امری طبیعی و مسلم می‌انگاریم. توجه نقادانه به برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی مرسوم نمونه‌ای از حاکمیت نهایی "عامه" را در ارزشگرایی شخصها و شخصیتهها به ما ارائه می‌کند. در پایان هر برنامه گوینده یا اجرا کننده می‌گوید از اینکه شنونده (یا بیننده) ما بوده‌اید متشکریم. اگر دقت کنید این حرف عجیب است. چرا آدمی که ما را سرگرم کرده یا به ما چیزی آموخته و در واقع خدمت باارزشی برای ما انجام داده باید برای خدمتی که انجام داده از ما، که دریافت کننده آن هستیم، تشکر کند؟ تشکر از کف زدن و تحسین و تشویق یک چیز و تشکر از دریافت کننده خدمت برای قبولی خدمت یک چیز دیگر است. معنی این حرف چه می‌تواند باشد؟ معنی آن این است که ارزشها یا بی‌ارزشیها با معیار میل و هوس دریافت کننده سنجیده می‌شود و قضاوت حسن و ارزش هر کار با حضرت جلالتمأب "عموم" است. مجسم کنید که نوازنده یا خواننده‌ای بزرگ و شهیر (چون استاد شجریان و نظایر او) در پایان اجرای یک کنسرت از شنندگان تشکر کند که به موسیقی و آواز او گوش داده‌اند! تشکر گوینده

و اجراکننده برنامه رادیویی و تلویزیونی مثل تشکر دلکتهای قدیمی در مجالس تفریحی پادشاهان خودرأی و خودپسند می‌باشد. دلکک بیچاره نه تنها باید همه را می‌خندانید بلکه باید از اینکه به او خندیده‌اند تشکر و تعظیم هم بکند و ما می‌دانیم که دلکک، برای مردم، در پایین‌ترین شئون اجتماعی و فردی قرار داشته است. واضح است که با این حرف و با این مثال ما قصد انتقاد و کوچک کردن شخصیت‌های رادیویی و تلویزیونی را نداریم. منظور ما صرفاً نشان دادن ارزشگذاریهای مردم و جامعه امروزی است. بسیاری از ما ارزش رفتارمان را با خود رفتار و ارزش ذاتی آن نمی‌سنجیم بلکه قضاوت درباره عمل و رفتار و گفتار خود را به دریافت واکنش دیگران و شنوندگان و بینندگان موکول می‌کنیم. در چنین حالتی حق قضاوت به عملها و رفتارها به کسانی داده شده است که نه کاری کرده و نه رفتاری داشته‌اند بلکه منفعل و اثرپذیر از عمل و رفتارها بوده‌اند و آنها هستند که بر اثر و بی‌اثری کارها صحنه می‌گذارند نه کسی که خود عامل عمل و رفتار بوده است. بدین ترتیب ما ایفا کننده نقشها و اعمالی می‌شویم که دیگران از ما خواسته و انتظار دارند نه عامل خواسته‌ها و ارزش‌نهادنهای شخصی و انفرادی خودمان.

اگر بخواهیم از این بابت مثالی در رابطه جنسی بزنیم درست مثل این است که مرد به زن و هم‌خوابه خود التماس کند که "لطفاً از عمل جنسی من راضی باش!" و این رفتار، متأسفانه، در جامعه ما بیشتر از آنچه که تصورش می‌رود وجود دارد و واقعیت این است که نتیجه چنین انتظاری درست برعکس آن چیزی است که خواسته می‌شود زیرا اگر همه فکر و نقشه مرد فقط راضی کردن زن باشد در عمل جنسی خودش را چنانکه هست و می‌تواند باشد نشان نمی‌دهد و توانایی و دانایی واقعی او جایی برای ظهور پیدا نمی‌کند و در بسیاری موارد درست همین است که مانع ارضای

زن می‌شود. روش و تکنیک مرد ژینگولو<sup>۱</sup> هر چقدر ماهرانه و استادانه باشد آیا می‌تواند نیاز و عطش زن را به احساس واقعی از طرف مقابل برآورده کند؟ واقعیت رفتار ژینگولو و دلکک درباری این است که توانایی و ارزش کارشان بر اساس کاری که خودشان و برای خودشان انجام می‌دهند سنجیده نمی‌شود بلکه بر اساس انفعالی بودنشان و ارزش‌گذاری دیگران اندازه‌گیری می‌شود.

نمونه دیگری از رو به ضعف گذاشتن احساس شخصیت فردی در روزگار ما را می‌توان در موضوع شوخی و خنده ملاحظه کرد. مردم معمولاً تشخیص نمی‌دهند که حس شوخ‌طبعی و احساس شخصیت فردیشان تا چه اندازه با هم مربوط و پیوسته است. یکی از خاصیت‌های شوخ‌طبعی حفظ احساس شخصیت فردی انسان و یکی از ویژگی‌های انسانی ما نشان دادن توانایی و ظرفیت ما در غرقه نشدن و گم نشدن در هزار توی اوضاع و احوال و واقعیات و شرایطی است که در آن قرار گرفته‌ایم. شوخ‌طبعی به ما کمک می‌کند که بین خود و مشکلات و مسائلی که با آن دست به گریبان هستیم فاصله احساس کنیم، "برکنار" بایستیم و مشکلات و مسائل خود را از کنار نظاره و ارزیابی کنیم. کسی که گرفتار وحشت و اضطراب است نمی‌تواند بخندد چون بطوری در موضوع وحشت و اضطرابش غرقه است که نمی‌تواند بین خود و واقعیتی که در آن قرار گرفته تفاوت و جدایی احساس کند. انسان تا زمانی که می‌تواند بخندد زیر نفوذ و استیلای کامل ترس و اضطراب نیست و باور معمول و ساده عوام مردم به اینکه خنده در رویارویی با خطر نشان دل و جرأت است مؤید این حرف می‌باشد. افرادی که در لبه روان‌پریشی<sup>۲</sup> قرار گرفته‌اند تا زمانی که شوخ‌طبعی خود را حفظ کرده و

---

۱- Giggolo. واژه‌ای فرانسوی به معنی مردی که مخارج زندگی‌اش را زنی غیر از همسر خودش تأمین می‌کند.

۲- Pschotic. به توضیح شماره ۱ در پانویس صفحه ۲۵ مراجعه فرمایید.

مثلاً درباره خود می‌گویند "عجب آدم دیوانه یا احمقی هستم" هویت و احساس شخصیت فردی خود را حفظ می‌کنند. هر یک از ما، چه روان‌رنجور<sup>۱</sup> باشیم چه نباشیم وقتی از یکی از مشکلات روانی خود آگاه می‌شویم واکنش طبیعی و خودبه‌خودیمان "ا" یا "د" همراه با حالت شوخی خواهد بود و این نشان درکی است که از وضع و حال خود پیدا کرده‌ایم. شوخی زمانی پیش می‌آید که ما وضع و حال خود را در دنیایی از واقعیات، که در آن قرار گرفته‌ایم، احساس می‌کنیم.

حال با در نظر گرفتن خاصیت شوخی در رویارویی با مسائل زندگی ببینیم رویکرد جامعه ما با شوخی و خنده چگونه است؟ واقعیت این است که خنده یک نوع کالا به حساب می‌آید. شنیده می‌شود که فلان فیلم یا برنامه رادیویی یا تلویزیونی "چند نکته خنده‌دار داشته است" و تعداد خنده‌ها را ماشینهای حساب اندازه‌گیری و تعیین کرده‌اند. گویی خنده مثل سیب یا پرتقال، که می‌توان در کیسه یا جعبه‌ای جای داد، کالایی است با کمیت و مقدار قابل شمارش و اندازه‌گیری!

البته درباره خنده و شوخی نظر دیگری نیز هست اما عمومیت ندارد و آن اینکه شوخی در تعمیق احساس شخص به ارزش و منزلت خود مؤثر است و در رویارویی با مسائل و مشکلات چشم او را باز و بینش او را دقیق می‌کند. این روزها شوخی و خنده با کمیت آن سنجیده می‌شود چنانکه گویی با فشار بر دکمه‌ای می‌توان هر مقدار خنده که خواسته شده باشد تهیه کرد؛ همانطور که طنزنویسان حرفه‌ای برای رادیو و تلویزیون به مقدار زیاد تهیه می‌کنند و همین باعث ضعف حساسیتها و آگاهیهای مصرف کنندگان آن می‌شود. در این شکل، خندیدن می‌تواند نوعی فرار از اضطراب و احساس تهی بودن به حساب بیاید، اما فراری که مثل پنهان کردن سر



شترمرغ در ریگ بیابان برای در امان دیدن خود از خطر است نه رویارویی دلیرانه با دشواریها و پیچیدگی‌های امور زندگی. خنده‌های آنچنانی که با قهقهه‌های گوشخراش همراه است ممکن است بمانند مشروب الکلی یا تحریک جنسی باعث تخفیف ناراحتی روحی بشود؛ اما مثل تحریک الکلی یا جنسی بعد از فروکش کردن اثر احساس تنهایی و تهی بودن بازمی‌گردد. بعضی خنده‌ها انتقام‌جویانه هستند، مثل خنده‌ای که در پیروزی بر دشمن یا حریف پیش می‌آید و نشانه‌اش این است که با تبسم همراه نیست. خنده‌هایی که در خشم و عصبانیت پیش می‌آیند از اینگونه هستند. در عکسهایی که از هیتلر به جا مانده می‌توان نمونه‌ای از این خنده را احساس کرد، به نظر می‌رسد شکلک درآوردن تبسم است. خنده انتقام‌جویانه با احساس پیروزی و برتری بر دیگران همراه است و نشانی از احساس رسیدن شخص به شناخت خود در آن نیست. خنده انتقام‌جویانه و خنده‌هایی که کمیتش موردنظر است مخصوص آدم‌هایی است که احساس منزلت و ارزش شخصی خود را از دست داده‌اند.

برای خوانندگانی که احساس ارزش و اعتبار شخصی را از دست داده‌اند درک مطالب این کتاب آسان نخواهد بود. خیلی اشخاص فرهمند یا غیر آن برای احساس اهمیت و اعتبار شخصی ارزش زیاد قائل نیستند. می‌پندارند که "انسان خودش باشد" یعنی همان "اظهار وجود" که درسالهای دهه ۱۹۲۰ معنی می‌داد و می‌پرسند که آیا "انسان خودش باشد غیر اخلاقی و کسل‌کننده نیست؟" و "آیا اظهار وجود نواختن آهنگهایی از موسیقی دانان بزرگ یا بازگو کردن حرفهای فلاسفه بنام است؟" چنین سؤالاتی خود معرف آن است که سؤال‌کننده معنی «انسان خودش باشد» را درک نکرده است. همچنین برای خیلی اشخاص در روزگار ما مشکل است بفهمند که منظور سقراط از خودت را بشناس ایجاد چه چالشی برای انسانها بوده و

حرف کی یرکگور که گفته «رسیدن به بالاترین حس آگاهی یافتن از خود است» چه معنی دارد.

### کوتاهی زبان در برقراری ارتباط شخصی بین افراد

همراه با از دست رفتن احساس شخصیت فردی زبان مان نیز برای القاء واقعیت احساسهایمان به یکدیگر ناکارآمد است، و این عامل مهمی در بوجود آوردن احساس تنهایی است که ما دچار آن هستیم. برای مثال واژه "عشق" را در نظر بگیرید. این واژه‌ای است که در القاء احساس شخصیت‌مان به یکدیگر نقش رایج دارد. این واژه در موقعیتها و شرایط متفاوت بار معنایی متفاوت دارد؛ معنی آن می‌تواند در سطح گفتگوهای عاشقانه در فیلمهای سینمایی یا آنچه در اشعار و ترانه‌های عاطفه‌انگیز عامیانه است باشد و یا در سطح بده و بستانهای عاطفی دوستانه، ارتباطهای جنسی و نیکوکاریهای دینی و مذهبی. از امور فنی و تخصصی که بگذریم باز وضع به همین منوال است. واژه‌های فنی و تخصصی مثل "کلاج"، "انبردست" و نظایر آن برای همه دارای معنی معین و معلوم و پذیرفته شده هستند. اما در امور غیر فنی و غیر تخصصی چنین نیست. واژه‌های "حقیقت"، "کمال"، "دلیری"، "آزادی" و حتی واژه "خویشتن" (که در روان‌شناسی بسیار به کار برده می‌شود) معنایشان برای همه یکسان نیست و هر کس برداشت مخصوص به خود از آنها دارد که با برداشت دیگران متفاوت است و گاه تفاوت معانی و برداشتها تا حدی است که بعضیها از به کار گرفتن آنها احتراز می‌کنند.

زبان ما برای مطالب و موضوعات فنی بسیار غنی است. بقول اریک فروم هر مردی که با خودرو سروکار داشته باشد می‌تواند از قسمتهای مختلف خودرو و موتور آن به روشنی و راحتی حرف بزند؛ اما وقتی صحبت از روابط بین انسانها و معانی آن پیش می‌آید زبان ما کم می‌آورد و مثل آدمهای کرو لالی می‌شویم که فقط با استفاده از علائم و اشارات می‌توانند با

هم ارتباط برقرار کنند. مثل همان انسان "توخالی" می‌شویم که الیوت<sup>۱</sup> از زبان او گفته:

درد دل‌های ما با هم خشک و بی‌معنی است  
مثل صدای وزش باد بر علفهای خشک، یا  
صدای پای موشها بر خرده شیشه‌هایی است که  
در سطح زیرزمینهای روحمان پراکنده است.<sup>۲</sup>

احتمالاً عجیب به نظر برسد اگر بگوییم نارسائی زبان ما نشان دهنده نابسامانی دوران و تاریخی است که در آن بسر می‌بریم. مطالعه پیشرفت و پس‌ماندگی زبان در دورانهای مختلف تاریخ نشان می‌دهد که در بعضی از دورانها زبان از غنا و کارآمدی بسیار برخوردار بوده؛ مانند زبان یونانی در پانصد سال پیش از میلاد مسیح که شعر آن نمایشنامه نویسانی چون اسنحیلوس<sup>۳</sup> و سوفوکلس<sup>۴</sup> را ببار آورده است و زبان انگلیسی در دوران ملکه الیزابت اول<sup>۵</sup> که اشعار و نمایشنامه‌های شکسپیر<sup>۶</sup> و ترجمه تورات و انجیل به انگلیسی را از آن دروان داریم. در دورانی دیگر مثل دروان بعد از اسکندر کبیر که فرهنگ یونانی دچار پریشانی و نابسامانی می‌شود زبان یونانی رو به ضعف می‌گذارد و نارسا و کم‌اثر می‌گردد. بنظر من پژوهش در زبان و تغییرات آن نشان خواهد داد که هر وقت فرهنگ قوم یا ملتی در حال پیشرفت و هم‌نوایی درونی بوده زبان نیز از توانمندی و کارآیی بالا

---

۱- به پانویس شماره ۱ صفحه ۱۷ همین کتاب مراجعه فرمایید.

2-"The Hullo Men," in Collected Poems, New York, Harcourt Brace and Co. 1934, P.101.

۳- Aeschylus (۵۲۵ تا ۴۵۶ ق م)

۴- Sophocles (۴۹۷ تا ۴۰۵ ق م)

۵- Elizabeth ملکه انگلستان در سالهای ۱۵۵۸ تا ۱۶۰۳ میلادی

۶- William Shakes Pear (۱۶۱۶ - ۱۵۶۴ م)

برخوردار بوده و هر وقت فرهنگ رو به تغییر، پریشانی و فروپاشی نهاده زبان قدرت و کارآیی خود را از دست داده است.

گوته<sup>۱</sup> گفته است "وقتی من هیجده ساله بودم آلمان نیز هیجده ساله بود" و منظورش این بوده که در دوران جوانیش که مطلوب او پیشرفت وطنش به وحدت و قدرت بوده زبانش نیز؛ که وسیله رسیدن او به مقام دلخواهش، یعنی شاعری و نویسندگی بوده از وحدت و کارآیی مطلوب برخوردار بوده است. این روزها پژوهش در معنی واژه‌ها و چگونگی مصطلح شدن و تغییرات آن اهمیت بسیار یافته و کاری تحسین‌برانگیز است، اما این سؤال را برمی‌انگیزد که اصلاً چرا باید درباره معنی کلمات این همه به بحث و جدل پردازیم و با این حال بحث و جدلها و ارتباطهایمان با یکدیگر ضعیف و نارسا باشد؟

غیر از زبان وسایل دیگری نیز برای برقرار کردن ارتباط بین انسانها وجود دارد. هنر و موسیقی از جمله این وسائل است. مردم با نقاشی و موسیقی احساسها و معانی عمیق را با یکدیگر و با مردم جوامع دیگر و دورانهای دیگر در میان می‌گذارند. اما در هنر و موسیقی امروزی نیز با نحوه بیانی مواجه می‌شویم که در بده و بستان فکر و القاء نیت ناتوان است. امروزه آدمهای معمولی و حتی آدمهای بسیار هوشمند اگر با رموز و نکته‌ها و اشاراتی که در هنرهای معاصر هست آشنا نباشند نخواهند توانست از آن چیزی بفهمند. ما این روزها با انواع و اقسام نامها و عنوان‌های مکتب‌های هنری روبه رو هستیم، مثل امپرسیونیسم<sup>۲</sup>، اکسپرسیونیسم<sup>۳</sup>، کوبیزم<sup>۴</sup>، آبسترکسیونیزم<sup>۵</sup>، رپرزنتسیالیزم<sup>۶</sup> و نقاشی غیر عینی<sup>۷</sup> و یکی از نقاشها

---

۱- Johann Wolfgang Goethe شاعر و نویسنده بسیار معروف و مشهور آلمانی (۱۸۳۲ - ۱۷۴۹م)

2-Impressionism  
4-Cubism  
6-Representationalism

3-Expressionism  
5-Abstractionism  
7-Nonobjective Painting

(موندریان<sup>۱</sup>) پیامهای خود را در شکل‌های سه گوشه و چهارگوشه ابراز می‌دارد و جان پولاک<sup>۲</sup> با پخش و پلا کردن رنگها بر بوم نقاشی تا حد بی‌معنی‌گرایی<sup>۳</sup> پیش می‌رود و تنها چیز معنی‌داری که باقی می‌گذارد تاریخ پخش و پلا کردن رنگها بر بوم نقاشی است. من در مقام انتقاد از کار این دو هنرمند نیستم و از کارشان لذتی هم می‌برم. اما کار آنها گویای نکته جالب و مهمی از جامعه امروزی ماست و آن اینکه هنرمندان با استعداد برای بیان معنی و احساسی که در دل دارند ناچار به چنین راهها و روشهایی روی‌آور شده‌اند.

در نیویورک انجمن هنرجویان احتمالاً بزرگترین مؤسسه‌ای است که بهترین و با استعدادترین هنرمندان آمریکایی در آن به آموزش هنرجو می‌پردازند. موضوع بسیار جالب توجه در این مؤسسه این است که در هر یک از کارگاهها روش نقاشی بخصوص و متفاوت از دیگران تدریس می‌شود و تماشاگر در هر بیست قدمی با احساس متفاوتی رویارو است. در دوران رنسانس هر انسان معمولی در تابلوهای رافائل، لئونارد اوینچی یا میکل‌آنژ چیزهایی می‌دید که با محیط زندگی و احساس درونی‌اش قرابت و همخوانی داشت و برایش قابل فهم بود. اما حالا هر کس که در خیابان ۵۷ از جلوی استودیوهای متعدد نقاشی می‌گذرد و به کارهای پیکاسو، دالی و مارین<sup>۴</sup> می‌نگرد احساس می‌کند که هر یک از تابلوها باید دارای پیامی بسیار مهم باشد، اما پیامی که فقط خداوند و خود نقاش از آن سر درمی‌آورد و بیننده در تعبیر و تفسیر آنها سردرگم و تا حدی خشمگین است.

نیچه گفته است که هر کسی را از روی شیوه و اسلوبی که دارد؛ یعنی از روی طرح و بافت رفتارها و فعالیت‌هایش، که او را از دیگران مشخص و متمایز می‌کند، می‌توان شناخت و این حرف در مورد فرهنگها نیز صادق

1-Mondrian

3-Reductio ad absurdum

2-Jackson pollock

4-Marin

است. اما اگر سؤال شود که شیوه و اسلوب خاصِ دورانی که در آن بسر می‌بریم چیست؟ به جواب روشن و قاطع نخواهیم رسید. تنها امر مشترکی که در کار هنرمندان بزرگ دوران ما، مثل سزان، وِن گوگ و نظایر آن به چشم می‌خورد سعی در بریدن و رهاسازی خود از تظاهرات احساسی دروغین هنر در سده نوزدهم است و کوششی است برای بیان واقعیت احساس شخصی و درونی از جهانی که در آن بسر می‌برند. از صداقت در بیان حال و احساس شخصی هنرمندان، که فروید و ایسن نیز آن را داشته‌اند، که بگذریم آنچه در دست است چیزی بیشتر از نمایش اسلوبهای کار نیست. در دوران ما هنوز غربال شدن و گزینش شیوه و اسلوب، چنانکه در رنسانس صورت گرفته بود، صورت نگرفته است و تعدد شیوه‌ها و اسلوبها نتیجه همین امر است و همین تعداد شیوه‌ها و اسلوبها معرف شقاق و تفرقه‌ای است که ما در آن بسر می‌بریم و تهی بودن و ناهماهنگ بودن که در هنر دوران ما جلوه گر است تصویر درستی است از اوضاع و احوال بی‌وحدت و در هم ریخته زمان ما.

بنظر می‌رسد که زبان مشترکی برای بیان آواها، رنگها و شکلهای وجود ندارد و هنرمندان هر کدام سراسیمه در جستجوی زبان یا شیوه‌ای خاص برای ارائه احساس و نظر خود به دیگران می‌باشند. نه تنها هنرمندان با هم تفاوت دارند بلکه هر هنرمندی نیز، در دوران هنرآفرینی خویش، تغییر سبک و شیوه می‌دهد. مثلاً غولی چون پیکاسو در سالهای زندگی خویش از شیوه‌ای به شیوه دیگر روی می‌آورد. این بدان جهت است که جامعه غربی، که پیکاسو در آن بسر می‌برده، در طول چهل سال آخر زندگانی او دچار دگرگونی شده است. حالِ هنرمندان زمانِ ما به کسی می‌ماند که در کشتی سرگردان بر امواج اوقیانوس سعی می‌کند با عوض کردن طول موج رادیو با آدمهای دیگری تماس بگیرد و حرفش را به آنها بگوید. اما فقط هنرمندان این چنین نیستند؛ همه ما نیز مثل هنرمندان خود را روحاً تنها، سرگشته و

جدا از دیگران احساس می‌کنیم و برای رفع این احساس تنهایی صحبت درباره مسابقات فوتبال یا بالا و پایین رفتن قیمت دلار و نظایر آن را وسیله قرار می‌دهیم چون در این امور است که با زبان یکدیگر آشنا هستیم. در نتیجه تجربیات شخصی و احساسهای عمیق و درونی ما کنارتر و کنارتر گذاشته می‌شود و ما آدمهایی می‌شویم تهی‌تر و تنهاتر از پیش.

### بین خود و طبیعت ارتباط زیادی نمی‌بینم

معمولاً آدمهایی که احساس هویت و فردیت خود را از دست می‌دهند احساس ارتباطشان با طبیعت را نیز از دست می‌دهند؛ رابطه بین خود و طبیعت بیجان مثل کوه و سنگ و خاک را احساس نمی‌کنند و ظرفیت و توانایی درک احساس جانداران، یعنی حیوانات را نیز از دست می‌دهند. در جریان روان درمانی بیشتر آدمهایی که احساس تهی بودن دارند به خوبی می‌دانند که داشتن ارتباط با طبیعت و واکنش روانی به موجودات آن چقدر می‌تواند برایشان لذت‌بخش باشد. مثلاً با حسرت می‌گویند که دیگران از دیدن خورشید در هنگام غروب لذت می‌برند اما خودشان نسبت به آن سرد و بی‌احساس هستند و وقتی دیگران از بالای یک صخره اوقیانوس را با ابهت و حیرت‌انگیز می‌بینند آنها از دیدن اقیانوس و امواج آن احساس چندانی ندارند.

تهی بودن و اضطراب رابطه لذت‌بخش ما را با طبیعت از بین می‌برد. دختر کوچکی که در مدرسه حرفهایی راجع به بمب اتم و خطرات آن شنیده بود در خانه از مادرش می‌پرسد "مامان همیشه یک جایی بریم که آسمان نداشته باشد؟" خورشبختانه سؤال این دختر کوچک جنبه اشاره داشته و جدی نبوده است اما نمونه خوبی است از اینکه چطور اضطراب و دلهره باعث فاصله گرفتن انسان از طبیعت می‌شود. انسان امروزی از وحشت بمب و امثال آن سر در گریبان فرو برده، قوز کرده و خود را از طبیعت به

دور نگهداشته است در حالی که آسمان و طبیعت از قدیم و برای پیشینیان او نماد و نشانه گستردگی، تخیل و احساس رهایی و آزادگی بوده است.

به زبان ساده‌تر و در سطح زندگی روزانه حرف ما این است که وقتی انسان خودش را از درون تهی می‌بیند - و امروزه خیلی از انسانها خودشان را از درون تهی می‌بینند - جهانی را که در آن بسر می‌برد نیز تهی، خشکیده و مرده احساس می‌کند. این تهی بینی دوگانه، یعنی تهی دیدن درون خود و تهی دیدن جهان بیرون نشانه ضعف و کمبود ارتباط شخص با زندگی است.

اگر پیشرفت و پسرقت ارتباط انسان با طبیعت را، در همین دورانهای نزدیک به خودمان، در نظر بگیریم معنی رو به ضعف نهادن احساس ارتباط با طبیعت برایمان روشنتر می‌شود. یکی از ویژگیهای اصلی رنسانس در اروپا بالا گرفتن شوق و اشتیاق و دل بستگی به طبیعت بود، به طبیعت در همه نمودهایش، جاندار و بی‌جان، درخت و حیوان و ستاره‌ها و رنگهایی که در زمین و آسمان بچشم می‌خورد. در اوایل رنسانس این شوق و اشتیاق را در نقاشیهای گیوتو<sup>۱</sup> می‌توان دید. بعد از تماشای نقاشیهای خشک و سبکدار<sup>۲</sup> سده‌های میانه<sup>۳</sup> به نقاشیهای دیواری گیوتو می‌رسیم که حضور دلپذیر گوسفندها، سگها و الاغها را بخش مهمی از تجربیات زندگی انسانها ترسیم کرده است. او سنگ و درخت را به خاطر زیباییهای طبیعی که دارند نقاشی کرده نه به خاطر معانی نمادی و دینی که برای آنها قائل بوده‌اند و آدمها شادمند، اندوهمند، رضایتمند و دارای احساسها و هیجانات شخصی و فردی هستند. نقاشیهای او با قدرتی بمراتب بیشتر از کلمات به ما می‌فهماند که وقتی انسان خود را دارای هویت شخصی و در ارتباط با حیات می‌بیند بین خود و حیوانات و طبیعت نیز رابطه احساس می‌کند. داستانهایی

1-Giotto

2-Stylized

۳- سده هشتم تا سالهای میانی سده پانزدهم میلادی



بوکاچیو<sup>۱</sup> پر از احساس شهوت و لذت‌جویی است. نقاشیهای زیبا و قدرتمند میکل‌آنژ از بدن انسان و اعضاء آن و توجه به جنبه‌های جسمانی در بینش تمامیت‌نگر شکسپیر به موجودیت انسان همه نمونه‌هایی از رویکرد به رابطه انسان با طبیعت زنده و مادی است. این توجه در گرایش علوم به مطالعه طبیعت و ویژگیهای آن نیز محسوس می‌باشد. آنچه در بزرگمردان رنسانس بیشتر از همه خودنمایی می‌کند احساس شوق و ذوق شدید به بستگی و ارتباط انسان با طبیعت است.

از آغاز سده نوزده علاقه به طبیعت جنبه فنی به خود گرفت و فکر تفوق بر طبیعت و استفاده مادی از آن رو به افزایش گذاشت. به قول پال تیلیچ جهان "غمزده" شد. البته غمزدگی و فروکش کردن شور و شوق ارتباط با طبیعت از سده هفده آغاز شده بود. دکارت جدایی بین جسم و ذهن را مطرح کرد و گفت دنیای مادی و جسم انسان (که وزن و اندازه‌اش را می‌توان محاسبه کرد) با دنیای ذهن و احساس درونی تفاوت اساسی دارد. نتیجه این جدا دیدن جسم و ذهن این بود که مطالب مربوط به تجربیات و احساسهای درونی از فهرست موضوعات مورد مطالعه کنار گذاشته شود و به جنبه‌های مکانیکی و قابل اندازه‌گیری وجود بیشتر پرداخته شود. در سده نوزدهم طبیعت چیزی شد که ویژگیهای آن می‌تواند دقیقاً شناخته و محاسبه شود و برای سود مالی و بدست آوردن پول مورد استفاده قرار گیرد، همانطور که جغرافیدان با ترسیم نقشه کوهها و دره‌ها و دریاها و راهها می‌تواند به پیشرفت تجارت و کسب پول کمک کند.

نباید تصور شود که وقتی ما از محاسبه‌پذیری طبیعت و پیشرفت صنعت و بازرگانی صحبت می‌کنیم قصد نكوهش ماشین و پیشرفتهای فنی

---

۱- Giovanni Boccaccio نویسنده ایتالیایی (۱۳۷۵ - ۱۳۱۳م) که داستانهایی تحت عنوان Decameron نوشته است. این کتاب سالها پیش به فارسی ترجمه شده است.

را داریم. منظور ما فقط این است که بگوییم در جریان و همراه با این پیشرفته‌ها طبیعت و زندگی ذهنی و احساسی انسانها کم‌کم جدا از یکدیگر بنظر رسیدند.

نزدیک به پایان سده هیجدهم و آغاز ده نوزدهم عده‌ای، از جمله ویلیام وردسورث<sup>۱</sup>، متوجه رو به کاهش گذاشتن توجه انسانها به طبیعت شدند و بالا گرفتن سودجویی و زیاده‌خواهی از طبیعت را تذکر دادند و ناچیز انگاشتن رابطه انسان با طبیعت را هشدار دادند.

ما و جهان بسیار درهم‌ایم، دیرگاه و زودگاه  
از آن برمی‌داریم، مصرف می‌کنیم، از نیرویش می‌کاهیم  
گویی جهان از آن ما نیست، از آن دیگری است.  
(در غرض) دل و احساس خود را از دست می‌دهیم.  
چه بازیافت حقیرانه‌ای!

دریا که سینه خود را به سوی ماه عریان کرده  
و باد که همیشه در گوشمان نجوا می‌کند  
چون گلهای به خواب رفته با هم‌اند و برهم  
ما با هیچیک از آنها هم‌آهنگ نیستیم  
و از آنها اثر نمی‌پذیریم،  
کاش آدمی بودم بالیده در دین و مذهبی دیگر،  
کهنه و از رواج افتاده  
تا وقتی که بر چمنزاری از این سیاره می‌ایستم و نگاه می‌کنم  
چنین غمناک نباشم،  
بر خداوند دریا، زمانی که سر از آب بیرون می‌آورد، چشم بدوزم

۱- William Wordsworth شاعر آمریکایی (۱۸۵۰-۱۷۷۰ م)

و به آهنگی که از شیپور گلبافته خود سر می‌دهد  
گوش فرا دهم<sup>۱</sup>.

برای وردسورث دیدن موجودات افسانه‌ای یک هوس شاعرانه نیست. موجودات افسانه‌ای شخصیت یافتگی جنبه‌ها و ویژگیهای طبیعت‌اند. خداوند دریا که همیشه در حال دگرگون شدن است نماد تغییر دائمی حرکت و رنگهای دریاست؛ شیپور او صدف دریایی است و آهنگ آن نجوایی است که وقتی صدف بزرگی را نزدیک گوش می‌گیریم می‌شنویم. خدای دریا و شیپورش دقیقاً مثال آن چیزی است که گم کرده و از دست داده‌ایم. ظرفیت احساس رابطه ما با طبیعت است که می‌تواند غنی‌ترین و جانبخش‌ترین احساس و تجربه روحی در زندگی ما باشد.

تأکید دکارت<sup>۲</sup> به دوگانگی جسم و ذهن بینشی فلسفی را پایه‌گذاری کرد که ما را از بند اعتقاد به خاصیت جادو و وجود جادوگر رها ساخت و این بسیار خوب و ارزشمند بود زیرا ذهن انسان را از اشتغال به "خرافات" و "جادو" آسوده کرد؛ اما من معتقدم که این یک اشتباه است و ایراد دارد. ایراد آن چیست؟ اینکه با فراموش کردن جن و پری زندگی ما غنای حسی پیشین خود را از دست داده و از این بابت فقیر شده است و متأسفانه این فقر آخرین یا کارآمدترین راه برای از بین بردن خرافات نیست. در یک ضرب‌المثل قدیمی آمده است که در خانه مردی یک روح خبیث وجود داشت. مرد با تلاش بسیار آن روح را از خانه‌اش بیرون کرد. مدتی نگذشت که روح متوجه شد خانه خالی است و برای او و دوستانش جا به اندازه کافی

---

۱- اشاره به نپتون خدای دریاها در اسطوره‌های روم قدیم است. معمولاً در شکل مردی تنومند و عضلانی مجسم می‌شود که چنگال بزرگ سه شاخه در دست دارد و بر ارابه‌ای سوار است که دلفینها آن را بر روی آب می‌کشند. در اسطوره‌های یونان قدیم نپتون "پوسیدن" نامیده می‌شود.

۲- Rene Descartes فیلسوف و ریاضی‌دان فرانسوی (۱۶۵۰ - ۱۵۹۶م)

وجود دارد، دوستانش را آورد و وضع خانه و حال صاحبخانه بمراتب بدتر از پیش شد. این ضرب‌المثل اشاره به حقیقتی دارد و آن اینکه انسانهای تهی‌زودتر و آسانتر از سایرین خرافات تازه را می‌پذیرند. باور به حک اثر تجربیات روانی بر بافتهای بدن<sup>۱</sup>، باور به معجزه‌هایی چون بی‌حرکت ماندن خورشید در آسمان و باور به اسطوره‌هایی که دولتهای تمامیت‌خواه برای مردم سر راست می‌کنند و نظایر آن خرافاتی هستند که جای خالی باورهای قدیمی را می‌گیرند. ما دل‌سرد و مأیوس شده‌ایم و یأس و ناامیدی نه تنها هماهنگی و همگامی ما را با طبیعت خدشه‌دار کرده است بلکه رابطه ما با خودمان و بین خودمان را نیز چنین کرده است.

ما انسانها به عنوان موجود جاندار ریشه در طبیعت داریم و با طبیعت در ارتباط تنگاتنگ هستیم. مواد شیمیایی که در ساخت خاک و آب و هوا و گیاه بکار رفته در ساخت بدن ما نیز بکار رفته است. علاوه بر این ما به شکلهای متعدد دیگر با طبیعت در ارتباط هستیم. ضرب آهنگهای تغییر فصلها و تفاوت شب و روز با ضرب آهنگ نیازهای بدنی ما مثل سیری و گرسنگی، خواب و بیداری، زیاد شدن و کم شدن نیاز به پوشش، میل جنسی و ارضاء آن ارتباط و تأثیر مستقیم دارد. «خدای دریا» تجسم ویژگیهای مشترک ما با دریاست: تغییر و تنوع حال، بی‌ثباتی و در عین حال سازگاری و هماهنگی با اوضاع و احوال بیرون از خود. در واقع ویژگیهای حیاتی ما و ویژگیهای دنیایی که در آن بسر می‌بریم هر دو در یک جا ریشه دارند، در طبیعت.

اما بین انسان و دیگر موجودات طبیعی تفاوت بزرگی وجود دارد. انسان به وجود خود آگاه است. احساس هویت شخصی انسان را از موجودات دیگر، جاندار و بی‌جان، متمایز می‌سازد. اما تفاوت، یعنی این آگاهی انسان از وجود

---

۱- Engram تغییر زیست شیمیایی در بدن که عامل آن تحریکات خارج از بدن است، وجود چنین تغییری تاکنون بطور قطعی، به اثبات نرسیده است.

خود، برای طبیعت هیچ اهمیتی ندارد. مطلب اصلی و مهمی که در این کتاب مورد نظر ماست آگاهی انسان از وجود خویشتن است و اینکه انسان باید با تقویت این آگاهی نشاط و شور و شوق درونی خود را زنده نگهدارد.

برای اینکه در طبیعت و با طبیعت باشیم بی آنکه در آن مستحیل شویم احساس ما به وجود و هویت وجودی خودمان باید بسیار نیرومند باشد. طبیعت به انسان و زندگی انسان توجه و اعتنا ندارد. احساس بی‌احساس بودن طبیعت در رابطه با انسان و امور او غم‌انگیز و دلهره‌آور است. آدمی که بر فراز صخره‌ای در کنار دریا ایستاده و به حرکات عظیم و پر قدرت امواج می‌نگرد غمگین و متأثر می‌شود وقتی که بداند دریا برای او ارزش و اهمیتی قائل نیست و در غم او اشک نخواهد ریخت و درباره او فکری ندارد و بد و خوب زندگی او کوچکترین اثری بر تلاطم امواج و تأثیر و تأثر شیمیایی مواد طبیعی بر یکدیگر ندارد. وقتی انسان به قله کوهی دوردست کشش و علاقه احساس می‌کند و در همان حال می‌داند که کوه هیچوقت نه دوست او بوده و نه قادر به همدلی و همدردی با اوست و اگر از آن بیفتد و دست و پایش بشکند یا بکلی تلف شود برای کوه هیچ فرقی نمی‌کند و هیچ احساسی از خود نشان نمی‌دهد دچار ترس و دلهره می‌شود. این ترس و دلهره همان احساس عمیق خطر از "هیچ بودن" و به هیچ ارزیدن است که انسان در رابطه با جهان بی‌احساس دارد و شعار "از خاک برآمدیم و بر خاک شدیم" دلخوش کننده نیست و رفع نگرانی نمی‌کند. برای خیلی از آدمها داشتن چنین احساسی نسبت به طبیعت اضطراب‌آور است و برای رهایی از آن سعی می‌کنند به آن نیندیشید و ذهن خود را با موضوعات کسل‌کننده و یکنواخت مثل اینکه نهار یا شام چه بخورند مشغول کنند و یا برای دفع وحشت از هیچ بودن و بی‌اهمیت بودن برای کوه و دریا حالت و شخصیتی قائل می‌شوند که به آزار کسی نمی‌پردازد و خود را راضی می‌کنند که "خداوند فرشته‌ای را گماشته است که نگذارد سنگ بر پای من

بیاید"؛ اما فرار از اضطراب با این روشها خاصیت چندانی ندارد و انسان را کم کم، در مقابله با آن ضعیف و ناتوان می کند. همانطور که گفته شد برقرار کردن ارتباط درست و خلاق با طبیعت مستلزم داشتن احساس شخصیت فردی قوی است و تشخیص و قبول هویت فردی در رویارویی با طبیعت خود موجب تقویت احساس شخصیت فردی می شود. چگونگی تقویت و رشد این احساس در فصل بعدی خواهد آمد. آنچه در اینجا می خواهیم تأکید کنیم این است که از دست دادن احساس رابطه با طبیعت باعث از دست دادن ارتباط شخص با خویشتن است. وقتی کسی می گوید "در طبیعت چیزی نمی بینم که برای من یا مربوط به من باشد" معرف آن است که احساس او به واقعیت وجود خود در ارتباط با طبیعت رو به ضعف نهاده است.

### از دست رفتن احساس مصیبت در زندگی

وقتی اعتقاد و باور به ارزش و اهمیت فرد رو به کاهش می گذارد توجه به واقعیت مصیبت در زندگی نیز رو به کاهش می گذارد. باور به مصیبت بار بودن زندگی انسان روی دیگر اعتقاد به اهمیت فرد است و معرف احترام عمیق به انسان و علاقه مند بودن به حقوق و سرنوشت اوست؛ در غیر اینصورت سرنوشت مصیبت بار رستم و سهراب یا من و شما چه اهمیتی می تواند داشته باشد.

آرتور میلر در مقدمه نمایشنامه مرگ یک فروشنده به نبود احساس مصیبت در زندگی امروزی ما اشاره ای دارد. نوشته است که آدم مصیبت زده "کسی است که آماده است برای بدست آوردن یا بازیافت قدر و منزلت خود در زندگی از زندگی چشم بپوشد" و "مصیبت باعث شکوفایی شخصیت و تحقق آن می شود". در دنیای غرب توجه به اهمیت مصیبت در زندگی انسان با نگرش تراژدیهای معروف همزمان بوده است. در سده پنجم پیش از

میلاد تراژدیهای بسیار قوی و ارزشمندی چون *آگامنون* توسط اسنچیلوس و *ادیپ شاه* توسط سوفوکل به رشته تحریر درآمد و در دوران ملکه الیزابت اول در انگلستان (۱۶۰۳-۱۵۵۸م) نمایشنامه‌های مصیبت‌آمیز *شاه لیر*، *هملت* و *مکبث* توسط شکسپیر نوشته و اجرا شد.

در زمان ما که "تهی بودن" انسانها عمومیت دارد نمایشنامه‌های تراژدی نسبتاً کمیاب است و اگر نوشته شود جنبه تراژدی آن تهی بودن زندگی انسانهاست. مثلاً در نمایشنامه *آدم یخی ستاره دنباله‌دار*، نوشته یوجین اونیل، عده‌ای معتاد به الکل، فاحشه، و شخصیت اول داستان که در طول داستان روان‌پریش می‌شوند، در میخانه‌ای نشسته و با هم به صحبت مشغولند. صحبتها همه درباره زمانهای گذشته است که گویندگان به چیزی باور و اعتقاد داشته‌اند. آنچه در این نمایشنامه احساس تأسف و ترس می‌انگیزد و آن را به پایه تراژدیهای یونان قدیم می‌رساند حال و هوای قدر و منزلت انسان در خلأ تهی بودن است.

**مرگ فروشنده** نوشته آرتور میلر، که قبلاً از آن صحبت کرده‌ایم، یکی از تراژدیهای واقعی درباره آدمهای معمولی جامعه امروزی ماست؛ آدمهایی که سالم هستند و نه الکی هستند و نه روان‌پریش. ویلی لومن آدمی است که آموزه‌های جامعه خود را خیلی جدی گرفته و معتقد است که سخت کوشی برای موفقیت دارای ارزش اخلاقی و موجب رستگاری است و پیشرفت اقتصادی و اجتماعی با داشتن ارتباط و تماس با آدمهای بانفوذ امکان‌پذیر است. از دیدگاه ما بینش و برداشت او از زندگی و سخت‌کوشی‌اش برای بدست آوردن رفاه مادی و نفوذ اجتماعی ممکن است درست نباشد و به آن بخندیم. این مهم نیست؛ مهم این است که او اعتقاد داشته و آنچه را که اعتقاد داشته جدی می‌گرفته است. همسرش در توجیه فروپاشی روانی او به

پسرانش می‌گوید "من نمی‌گویم که او آدم بزرگی است، اما به هر حال انسان است و حالا حالش بسیار بد و ناراحت کننده است و باید در نظر داشته باشیم". جنبه مصیبت‌بار یا تراژیک زندگی ویلی این نیست که بمانند شاه‌لیر جویای عظمت و جلال است و یا مثل هملت از غنای درونی برخوردار است؛ تراژدی زندگی او در همان است که همسرش درباره او گفته: "او فقط قایق کوچکی است در جستجوی بندر." ویلی لومن و زندگی او فقط نمونه و اشاره‌ای است. وقتی می‌بینم صدها هزار پدر و برادر مثل او به آنچه آموخته‌اند اعتقاد دارند ولی با تغییر اوضاع و شرایط بینش و اعتقاد خود را ناکارآمد یافته‌اند دل‌مان می‌سوزد و داستان زندگی او هم بمانند تراژدیهای بزرگ و قدیمی سخت تحت تأثیرمان قرار می‌دهد. "او هرگز ندانست که چه بود و که بود" ولی به جد می‌خواست بداند.

میلر می‌نویسد: "در مورد شخصیت‌های مصیبت‌باری که در تراژدیها به نمایش گذاشته می‌شود مسأله چیزی نیست جز اینکه آنان نمی‌خواهند یا نمی‌توانند در رویارویی با آنچه شأن و مقام دلخواه آنان را، که آنان حق خود می‌دانند، تهدید می‌کند منفعل و بی‌واکنش بمانند. فقط کسانی که منفعلانه سرنوشت خود را می‌پذیرند و درصدد مقابله فعال با آن بر نمی‌آیند کارشان "بی‌نقص و بی‌عیب" به نظر می‌رسد. به نظر میلر آنچه در یک تراژدی ما را تکان می‌دهد و متأثر می‌کند وحشت از تغییر وضع و منزلت و تصویری است که از خود برای خود ترسیم کرده‌ایم و خود را محق آن می‌دانیم. امروزه این ترس در بین ما شدید و شاید شدیدتر از هر زمان دیگر است".<sup>۱</sup>

در اینجا باید یادآور شویم و تأکید کنیم که تأسف ما از کم شدن احساس تراژدی به هیچ وجه حمایت از بدبینی نیست. برعکس همانطور که میلر گفته «تراژدی بیشتر از کمدی معرف خوشبین بودن نویسنده است



زیرا نظر بیننده را نسبت به انسان و خلیات او به واقعیت نزدیکتر می‌کند». در تراژدی مسأله آزاد بودن انسان و نیازش به تحصیل آن جدی گرفته می‌شود و اراده خلل ناپذیر او در تحقق بخشیدن به آنچه قابلیتش را دارد بنمایش درمی‌آید.

روان‌درمانی ما را با طبیعت انسان و تضادهای درونی، اما ناخودآگاه او، آشنا کرده و به وجود جنبه‌های مصیبت‌آمیز در زندگی انسان معتقد ساخته است. در جریان روان‌درمانی درمانگر با درگیری و تقلای شدید درونی انسان برای تأمین احترام فردی و حفظ قدر و منزلت شخصی او آشنا می‌شود. بسیار شده است که در مدت کمی بعد از اینکه فرد متوجه می‌شود و می‌پذیرد که نمی‌تواند به خودش دروغ بگوید و باید مشکلی را که دارد جدی بگیرد خود را قادر به حل مسأله و رفع مشکل خود می‌یابد.

البته توصیفی که از ناراحتیهای دوران ما و علت‌های ریشه‌ای آن، در این فصل از کتاب آمده، غمبار است؛ اما پیش‌بینی ما برای آنچه در آینده می‌تواند پیش بیاید چندان غمبار نیست؛ دلیلش هم این است چاره‌ای جز ادامه حیات نداریم. ما مثل آدم‌هایی هستیم که در جریان روان‌درمانی دفاع‌های روانی و پنداشته‌های نادرستشان درباره خودشان در هم شکسته و چاره‌ای جز روی کردن به شناخت بهتر و صحیح‌تر از خود ندارند. ما، یعنی همه کسانی که با اوضاع و احوال و شرایط تاریخی دورانی که در آن بسر می‌بریم آشنا هستیم، با نسل بعد از اولین جنگ جهانی فرق داریم. آنها اوضاع و احوال خود را موقتی می‌دیدند و احساس می‌کردند که بازگشت به اوضاع و احوال قدیم و آشنا برایشان مقدور است. ما نمی‌توانیم به محیط آشنای گذشته خود بازگردیم، چون خلبان هواپیمایی هستیم که بر فراز اوقیانوس و میانه راه از نقطه بازگشت گذشته، سوخت برای بازگشت ندارد و با همه ترس از باد و توفان و خطرهای دیگر چاره‌ای جز به پیش راندن و ادامه راه ندارد.

در این حال ما چه می‌توانیم بکنیم؟ از آنچه گفته شد چنین برمی‌آید که ما جز توسل به قدرت شخصی برای هماهنگ ساختن و حفظ تمامیت و یکپارچگی روانی خود چاره دیگری نداریم و این خود مستلزم کشف و استفاده از ارزشهای درونی خود ما و جامعه ماست که می‌تواند باعث هماهنگی ما با جامعه ما و یکپارچگی ما و جامعه ما با هم باشد. اما هیچ ارزش شخصی و اجتماعی نمی‌تواند مؤثر باشد و کاربرد داشته باشد مگر اینکه شخص ارزشگذار ظرفیت و قابلیت ارزشگذاری را داشته باشد، یعنی بتواند خودش شخصاً و فعالانه ارزشی را بپذیرد و پشتیبانی کند. در این صورت است که افراد می‌توانند در بوجود آوردن زمینه برای برطرف کردن نابسامانیهای رایج در زمان خود کمک کنند و مؤثر باشند؛ همانطور که رنسانس از نابسامانیهای دورانهای میانه سر برآورد.

ویلیام جیمز<sup>۱</sup> گفته است کسانی که علاقه‌مند به بهسازی دنیایی هستند که در آن بسر می‌برند لازم و بهتر است که نخست به بهسازی خود راه و روش زندگی خود بپردازند. ما می‌توانیم گامی از این پیشتر برویم و بگوییم بهترین کاری که برای بهبود حال هموعان خود می‌توانیم بکنیم بسته به یافتن قدرتی در درون خودمان است. گفته شده است وقتی ماهیگیران نوروژی قایق خود را در توفان و در جهت گرداب می‌بینند سعی می‌کنند پیش برانند و در چرخش گرداب پارو بزنند؛ اگر چنین کنند طوفان فرو می‌نشیند و گرداب آرام می‌شود و آنها بسلامت از آن می‌گذرند. این حرف درباره آدمهایی که دارای قدرت و استقامت ذاتی و درونی هستند نیز صادق است. آنان می‌توانند در اشخاصی که دچار اضطراب و دلهره هستند تأثیر آرام کننده داشته باشند. جامعه ما به چنین افرادی نیاز دارد نه به فکر

۱- William James فیلسوف و روان شناس آمریکایی (۱۹۱۰-۱۸۴۲م) بنیانگذار اولین آزمایشگاه روان شناسی در آمریکا، نویسنده کتابهای: اصول روان شناسی (۱۸۹۰م)، توانایی به باور (۱۸۹۷م)، انواع تجربیات دینی (۱۹۰۷) و معنی حقیقت (۱۹۰۹م).

و ابتکار تازه یا آدمهای نابغه و ابرمرد، هر چند اینها هر کدام می‌توانند دارای ارزش و فایده بسیار باشند. جامعه ما به آدمهایی نیاز دارد که باید خودشان باشند، یعنی کسانی باشند که در رویارویی با دنیای بیرون متکی به نیروی شخصی و درونی خود باشند. در فصل بعد سعی خواهیم کرد به این نیروی شخصی و درونی بپردازیم.



بخش دوم

---

کشف مجدد خویشتن



## تجربه تشخیص یافتن

برای آگاه شدن از وجود خویشتن و کشف قدرت و امنیتِ خاطری که از آن حاصل می‌شود باید نخست به این سؤال پاسخ دهیم که خویشتن و احساس وجود خویشتن چیست؟

چند سال پیش یک روان‌شناس بچه شمپانزه‌ای را که همسن پسر تازه به دنیا آمده خودش بود خرید تا روی آن به تحقیق بپردازد. بچه شمپانزه و بچه خودش را با هم و مثل هم نگهداری کرد. در چند ماه اول بچه شمپانزه و بچه خودش هر دو با سرعت مساوی رشد کردند، با هم بازی می‌کردند و تفاوت زیادی در حالات و رفتار آنها مشاهده نمی‌شد. اما بعد از یکسال و خرده‌ای وضع عوض شد و تفاوت بین آنها آشکار گردید و رو به افزایش گذاشت. یکسانی اولیه تعجب‌انگیز نیست زیرا از آغاز دوران جنینی در زهدان مادر تا شروع تپش قلب، بیرون آمدن از زهدان، آغاز تنفس و ماههای اولیه حیات تفاوت زیادی بین نوزاد انسان و سایر پستانداران وجود ندارد. اما از دو سالگی تفاوت عمده و چشمگیری بین نوزاد انسان و نوزاد دیگر پستانداران هویدا می‌شود و آن شکل گرفتن و رو به افزایش گذاشتن آگاهی انسان از وجود خویشتن است. فرزند انسان کم‌کم با احساس "من" بودن از وجود خود، به عنوان موجودی جدا از دیگران، آگاه می‌شود. در دوران جنینی بچه

در زهدان مادر بخشی از "ما" ست، مایی که شامل مادر و بچه هر دو با هم است و بعد از تولد نیز تا مدتی - از دیدگاه روان شناختی - جزء همین "ما"، یعنی جزو وحدت مادر و فرزند است. اما کم کم همان نوزاد کوچک متوجه می‌شود که از نظر جسمی و روانی جدا از مادر و پدرش می‌باشد و احساس می‌کند که اگر لازم باشد و پیش بیاید می‌تواند خود را آزاد از آنان و نفوذ آنان به حساب بیاورد و نفوذ خود را بر آنان و دنیای اطراف خود برقرار بسازد. با احساس این جدا بودن و آزاد بودن و پی بردن به نفوذ شخصی در دیگران است که "شخصیت" در فرزند انسان شکل می‌گیرد و انسان "شخص" می‌شود.

### آگاهی به وجود خویشتن، ویژگی مخصوص انسان

هر وقت انسان بتواند مثل کسی غیر از خودش به خودش بنگرد و درباره خود بیندیشد به خودآگاهی رسیده است و این از مشخصات نوع انسان است. من دوست هنرمندی دارم که یک کارگاه نقاشی دارد. او سگی دارد که همه ساعات روز در جلوی در کارگاه ساکت و بی‌حرکت می‌نشیند اما به محض اینکه کسی به او نزدیک می‌شود از جا می‌پرد و پارس می‌کند. دوست من می‌گوید که سگ با پارس کردن و جست و خیز خود به تازه وارد می‌گوید که "ببین من از صبح تا حالا این جا نشسته و منتظر بوده‌ام کسی بیاید و با من بازی کند". این حرف دوست من معرف احساس خوب او نسبت به سگش است و همه کسانی که سگ یا گربه دوست دارند چنین حرفهایی درباره سگ یا گربه می‌زنند و یک ویژگی انسانی را به سگ یا گربه فرافکنی می‌کنند. البته سگ می‌تواند نشان دهد که می‌خواهد شما با او بازی کنید و شما را وادار به اینکه توپ او را پرتاب کنید تا برود و بیاورد؛ اما نمی‌تواند مثل انسان خارج از خود بایستد و خود را بصورت سگی که چنین



تقاضایی دارد بنگرد؛ دلیلش هم این است که سگ مانند انسان به وجود خویش آگاهی ندارد<sup>۱</sup>.

از آنجا که نبودن خودآگاهی می‌تواند رها بودن از احساس گناه و اضطرابهای روان رنجور ناشی از آن بحساب آید، بعضیها می‌گویند خوش به حال سگ که به دردسر خودآگاهی مبتلا نیست. از جمله والت ویتمن<sup>۲</sup> به حیوانات حسودی می‌کند که:

من فکر می‌کنم که می‌توانم به حالت حیوانی بازگردم  
و با حیوانات زندگی کنم.

حیوانات درباره اوضاع و احوال خود نگران نیستند  
و آه و ناله نمی‌کنند

در تاریکی شب بیدار نمی‌مانند و برای گناهایی که کرده‌اند  
اشک نمی‌ریزند.

اما در واقع خودآگاهی بالاترین و والاترین کیفیتی است که انسان از آن برخوردار است. خودآگاهی باعث می‌شود که انسان بین "خود" و دنیایی که در آن بسر می‌برد تمیز قائل شود، به زمان و گذشت زمان توجه داشته باشد، خودش را به کنار از زمان حال درگذشته و آینده فرض کند، از گذشته بیاموزد و برای آینده نقشه بکشد. پس انسان پستانداری است آگاه به تاریخ و زمان و می‌تواند با وقوف از گذشت زمان به بالندگی "خود" بیندیشد و تا اندازه‌ای نیز در توسعه و پیشرفت جامعه و کشورش مؤثر باشد. خودآگاهی همچنین زمینه‌ساز توانایی انسان به ساختن و پرداختن نماد و استفاده از

---

۱- پژوهش و آزمایش روی شمشانزه نشان داده که این حیوان تا اندازه‌ای از خودآگاهی

برخوردار است. علاقه‌مندان می‌توانند به کتاب زیر مراجعه فرمایند:

ثریا، سید مهدی، در سراجچه ترکیب: جای انسان در بین دیگر موجودات. تهران: مرکز نشر

دانشگاهی ۱۳۸۴، صفحات ۲۹۰-۲۸۹.

۲- Walt Witman (۱۸۹۲-۱۸۱۹م) شاعر شهرتمند آمریکایی.

نماد است و نماد واژه، تصویر یا چیزی است که برای القاء معنی به یکدیگر می‌سازیم و بکار می‌بریم. مثل بکار بردن واژه "شیر" و صدایی که با تلفظ آن از زبان برمی‌آید برای رسانیدن معنی چند چیز. این همان توانایی انسان به تفکر تجریدی و انتزاعی است که مفاهیمی چون "زیبایی"، "خرد"، و "خوبی" را می‌آفریند و در امور زندگی خود به کار می‌گیرد.

آگاهی به وجود خویشتن ما را، در رابطه خود با دیگران، از دو جهت یاری می‌کند. یکی اینکه کمک می‌کند تا بتوانیم خود را آنچنان ببینیم که دیگران ما را می‌بینند و دیگر اینکه قادر می‌سازد تا درد و رنج دیگران را احساس کنیم و با آنان همدردی داشته باشیم. ساده‌تر گفته باشیم آگاهی به وجود خویشتن موجب می‌شود که بتوانیم در امور مختلف خود را جای دیگران بگذاریم و بیاندیشیم که اگر در اوضاع و شرایط آنان باشیم چه احساسی خواهیم داشت و چگونه رفتار خواهیم کرد. توانایی که از آگاهی به وجود خویشتن بدست می‌آوریم در واقع ظرفیت ما به دوست داشتن دیگران است، به پایبندی به اخلاق، جستجوی حقیقت، خلق زیبایی، سر سپردگی به آرمان و در صورت لزوم فداکاری و از جان گذشتگی برای هر کدام از اینهاست.

بکار گرفتن این توانایی و استفاده از این ظرفیت است که به ما "شخصیت" می‌دهد؛ یعنی مشخص بودن و جدا بودن از دیگران و در عین حال با هم بودن و همدرد و هم احساس بودن با دیگران و این همان است که باعث شده خلقت انسان را بالقوه خدایگونه بدانیم و در زمین خلیفه اللهش بنامیم.

اما "شخصیت" و تواناییهایی که از آن حاصل می‌شود آسان و ارزان بدست نمی‌آید. بهایی که برای آن می‌پردازیم اضطراب و بحران درونی است. آگاهی به وجود خویشتن ساده و آسان نیست. این آگاهی با دلشوره در کودک آغاز می‌شود، دلشوره از اینکه از این به بعد باید متکی به خودش

باشد نه به محافظت پدر و مادر و تصمیماتی که آنان برای او می‌گیرند. بی‌خود نیست که وقتی تشخیص هویت در کودک آغاز می‌شود کودک خود را در مقایسه با بزرگترهای نزدیک به خود سخت بی‌قدرت و ناتوان احساس می‌کند. در رابطه با وابستگی به مادر و کوشش به رهاسازی خود از او خوابی که یک جوان دیده و گزارش کرده است بسیار جالب و روشن کننده است: "من در قایق کوچکی بودم که به قایق بزرگتری بسته شده بود. ما هر دو بر سطح اوقیانوس در حرکت بودیم. و موجهای عظیم می‌آمد و بر قایق کوچک من می‌خورد و من نمی‌دانستم که قایق کوچک من به قایق بزرگتر بسته است یا نه".

کودک اگر سالم باشد و پدر و مادرش دوستش بدارند و حمایتش کنند اما لوس بارش نیاورند با تمام اضطراب و بحرانی که همراه با رشد است رشد می‌کند و می‌بالد و دچار آسیب یا طغیان روانی نمی‌شود. اما اگر پدر و مادر همان بچه سالم را آگاهانه یا ناآگاهانه وسیله برآوردن میلها و خواستههای شخصی و روانی خود قرار دهند یا او احساس کند مورد تنفر یا پس‌زدگی پدر و مادر است امید به کمک و پشتیبانی آنان را در کسب استقلال شخصی از دست می‌دهد. چنین فرزندى روحاً چسبنده به دامان مادر و سوار بر پشت پدر بارمی‌آید و در کسب استقلال شخصی منفی‌گرا و لجباز می‌شود. اگر در زمانی که بچه "نه" را یاد می‌گیرد و شروع به استفاده از آن می‌کند پدر و مادر نشان ندهند که دوستش دارند و تشویقش نکنند بلکه برعکس او را بکوبند و تحقیرش کنند او چنان بار خواهد آمد که "نه" را نه از روی استقلال شخصی بلکه برای نشان دادن طغیان و سرکشی به زبان خواهد آورد.

یا چنانکه امروزه بسیار دیده می‌شود، پدر و مادرهایی که در جریان تغییرات سریع و عنان گسیخته زمان خود را سردرگم و نامطمئن می‌یابند و در نتیجه مضطرب هستند، اضطرابهایشان به فرزندانشان منتقل می‌شود و

باعث می‌شود تا خود را در جهانی احساس کنند که در آن خود بودن و بر پایه خویشتن زندگی کردن خطرناک است.

البته این که گفتیم فقط اشاره‌ای مختصر و سطحی است به آنچه ما را از رسیدن به احساس وجود برای خویشتن باز می‌دارد. چه شاهد و مدرکی معرف وجود این وضع در افراد است؟ خوابها، رؤیاهای، خاطره‌ها و روابط بسیاری از آدمها با یکدیگر نشان می‌دهد که نحوه زندگی‌شان در گذشته مانع رسیدن آنان به احساس فردیت و تشخیص شخصیت خودشان در میان دیگران بوده است. می‌توان گفت که بیشتر مردمان در سنین بزرگسالی نیز می‌کوشند تا به احساس فردیت و شخصیت خود در میان دیگران برسند و این کوشش بر اساس و در راستای تجربیات اولیه‌ای است که در محیط اجتماعی، در خانواده و در دوران کودکی داشته‌اند. آودن<sup>۱</sup> درست گفته است که:

تا نیاز دیگران به ما پیش نیاید

احساس "من" بودن در ما پیش نمی‌آید.<sup>۲</sup>

یا همانطور که در بالا گفته شد "خود" همیشه در ارتباط با دیگران بوجود می‌آید و رشد می‌کند. اما اگر احساس "من" بودن فقط و فقط بازتاب اوضاع و احوال جامعه‌ای باشد که "من" در آن بار آمده و به سر برده است مسأله مسؤلیت فرد از قبال جامعه ناچیز انگاشته می‌شود. در دنیای ما که همانند بودن بزرگترین مانع "خود" بودن است و در جامعه ما که جور بودن با الگو و سرمشق از پیش تعیین شده هنجار است و "مورد قبول دیگران بودن" رستگاری به حساب می‌آید دو مطلب را باید با هم و در کنار هم در نظر داشته باشیم: یکی اینکه آنچه "ما" هستیم در ارتباط با دیگران شکل

1-Auden

2-The Age of Anxiety, New York. Random Houlde, P.8.

گرفته است و دیگر اینکه ما توان و ظرفیت آن را داریم که "خود" را بسازیم.

درست در همان روزی که من مشغول نوشتن این مطلب بودم یک دانشجوی پزشکی در جلسه روانکاوای خوابی را که دیده بود برای من بازگو کرد. خوابش بیشتر شبیه خواب کسانی است که در دوران بحران رشد و بلوغ هستند. روی آوردن او به روانکاوای برای آن بود که دچار اضطراب شدید و طولانی شده بود و از شدت ناراحتی ب فکر افتاده بود که از ادامه تحصیل در رشته پزشکی منصرف شود. مشکلش بیشتر در ارتباطش با مادرش بود، مادری حکمفرما و دستورده و در رفتار و گفتار متزلزل. بعد از به پایان رسانیدن درسهای پزشکی دوران اینترنتی را با موفقیت گذرانیده و برای دوره تخصصی تقاضا نوشته بود. یک روز پیش از اینکه این خواب را ببیند نامه‌ای از رئیس بیمارستان دریافت کرده بود که همراه با تعریف و تحسین از کارهایی که در دوران انترنی کرده بود تقاضایش برای دوره تخصص پذیرفته شده است. با وجود دریافت چنان نامه خوب و شوق و شغف بخشی ناگهان سخت گرفتار اضطراب می‌شود. خوابش، همانطور که خودش گفته، در اینجا نقل می‌شود:

"من پسر بچه کوچکی بودم سوار بر دوچرخه و بطرف خانه‌ای که پدر و مادرم در آن بودند می‌رفتم. محله قشنگ و خانه قشنگی بود. درست مثل حالا که بزرگ شده و پزشک هستم خودم را آزاد و قدرتمند حس می‌کردم نه مثل پسر بچه کوچکی در آن سالها. پدر و مادرم مرا نمی‌شناختند. می‌ترسیدم آنها را از اینکه بزرگ شده و دارای استقلال شخصی هستم مطلع کنم، می‌ترسیدم از خانه بیرونم کنند. سخت احساس جدایی و تنهایی می‌کردم. مثل اینکه در قطب شمال تنها هستم و تا هزارها فرسنگ چیزی جز برف و یخ وجود ندارد. داخل خانه که شدم دیدم به در هر اطاق و آشپزخانه و توالت نوشته شده "کفشت را در بیار"، "دستت را بشور"."

اضطرابی که پس از دعوت به شغل و مقام مورد علاقه‌اش به او دست داده بود معرف ترس او از قبول آن شغل بود، از مسؤلیتی که به عهده خواهد داشت سخت ترسیده بود. این خواب علت این ترس را بر ما آشکار می‌کند. اگر او بر خلاف کودکی که در امور روزانه زندگی به دامن مادرش بسته بوده و استقلالی نداشته است بخواهد مسؤلیتی بپذیرد و مستقل عمل کند جایی در آن خانه نخواهد داشت و باید تنها و دور از آنان زندگی کند. دستورات "کفشت را در بیار" و "دستت را بشور" خانه را مثل یک سربازخانه کرده بوده نه یک محیط دوست داشتنی و دلنشین.

مسأله اصلی و مهم درباره این جوان و خوابی که دیده این است که چرا درست همان زمانی که با قبول مسؤلیتی روبه رو است به خانه دوران کودکی می‌رود؟ چه نیازی به بازگشت نزد پدر و مادر احساس می‌کند؟ و چرا خانه آنقدر زیبا و دلنشین به نظرش می‌رسد؟ به پاسخ این سؤالهای بعداً خواهیم رسید. فعلاً باید بر این نکته تأکید داشته باشیم که سعی در بدست آوردن هویت شخصی از دوران طفولیت آغاز می‌شود و تا پایان زندگی، در هر سنی، ادامه می‌یابد و هر گاه با مانعی برخورد کند بحرانی بزرگ را موجب می‌شود. بیخود نیست که بسیاری از آدمها سعی می‌کنند تضاد درونی خود را که از این بحران بوجود آمده سرپوش بگذارند و بنحوی خویشتن را از اضطرابی که باعث شده است رها سازند.

اینکه انسان به وجود خود و شخص بودن خود پی ببرد یعنی چه؟ همینکه ما از کودکی در صدد کشف هویت شخصی برای خود می‌باشیم معرف آن است که ما به عنوان انسان موجودی روان شناختی هستیم. اما همین مطلب را، یعنی اینکه موجودی روان شناختی هستیم را، هرگز نمی‌توانیم با منطق به اثبات برسانیم؛ زیرا هر وقت درباره "خودآگاهی" صحبت می‌کنیم وجود آن را از پیش فرض کرده و واقعی دانسته‌ایم. در آگاهی به وجود خود همیشه یک عنصر رازگونه و ابهام‌آمیز وجود دارد و

منظور از رازگونه و ابهام‌آمیز این است که طرح مسأله معرف قبول خود مسأله از پیش است. صحبت کردن از آگاهی به وجود خویشتن خود پیش فرضی وارد شدن به پژوهش درباره خودآگاهی است؛ یعنی همینکه درباره هویت شخصی صحبت می‌کنیم بمعنی آن است که وجود آن را از پیش پذیرفته‌ایم.

بعضی از روان شناسها و فیلسوفها با به کار گرفتن مفهوم "خود" چندان موافق نیستند. بنظر آنها جدا شناختن انسان از حیوانات درست نیست و در مطالعات مربوط به انسان و حیوان مشکل و مانع ایجاد می‌کند. اما رد کردن مفهوم "خود" به این دلیل که با معادلات ریاضی قابل تبیین نمی‌باشد مثل رد کردن نظریه انگیزه "ناخودآگاه" است که در اوایل سده بیست از طرف فروید عنوان شده بود و "غیر علمی" خوانده می‌شد. محدود و محصور دانستن علم به معادلات ریاضی تصویری خشک و نادرست از علم است و علم به معنی واقعی خود نمی‌تواند چنین باشد. چنین تصویری از علم چیزی شبیه تختخواب پروکروستس<sup>۱</sup> در اساطیر یونان قدیم است. پروکروست نام دزدی در آتن بوده که مسافران را می‌گرفته و روی یک تختخواب آهنی می‌خوابانیده؛ هر که قامتش کوتاهتر از طول تخت بوده با ابزاری که داشته او را می‌کشیده و اگر بلندتر بوده پایش را می‌بریده تا دقیقاً به اندازه تختخواب شود. علمی که با معیار و دیدگاه محدود و معین خود به پدیده‌های زندگی و اجتماع و رفتار انسان بنگرد و هر چه با آن جور نیاید رد کند و قابل پژوهش نداند علم نیست. البته شباهتها بین انسان و حیوان باید دقیقاً و بدرستی در نظر گرفته شود اما نباید به علت شباهتها تفاوتها را نادیده بگیریم.

---

۱- امروزه نام Procrustes برای تعصب و دقت و وسواس زیاده از حد در بکار گرفتن معیار و میزان خاص در رد یا قبول هر چیز غلم شده است.

لازم نیست "خود" را چون شئی بدانیم که با حواس پنجگانه قابل درک است. همینقدر که نشان دهیم انسانها ظرفیت برقرار کردن ارتباط با یکدیگر را دارند ماهیت "خود" را بیان کرده‌ایم. کاری که از "خود" برمی‌آید سامان دهی حالات درونی و روابط فرد با افراد دیگر است. مفهوم "خود" قبل از ورود به پژوهش علمی با ما بوده و هست و با قبول وجود آن است که ما دست به کار پژوهش علمی می‌زنیم.

درک حالات انسانی همیشه فراتر از روشهایی حاصل می‌شود که برای شناختن آن حالات به کار می‌گیریم و بهترین راه شناخت هویت شخصی بررسی حالات و تجربیات خویشتن است. برای مثال بیابید حالات درونی روان‌شناس یا فیلسوفی را در نظر بگیریم که مشغول نوشتن مقاله‌ای درباره آگاه نبودن انسان به وجود خویشتن است. حتماً چند هفته قبل از نشستن به پشت میز و گرفتن قلم به دست ذهنش با خیال نوشتن آن مقاله مشغول بوده و گاهگاه خود را در پشت میز مشغول به نوشتن تصور کرده و راجع به اینکه مقاله‌اش در خوانندگان چه تأثیری خواهد داشت، فلان و بهمان استاد درباره آن چه اظهارنظری خواهند کرد و همکارانش او را احمق و نادان خواهند خواند یا نه فکر کرده است. در خلال همه این فکرها او خود را دارای هویتی جدا از هویت دیگران که درباره‌شان فکر می‌کند احساس خواهد کرد؛ یعنی در همان حال که سعی می‌کند آگاهی به وجود خود را در انسان نفی کند آگاهی به وجود خودش را تجربه می‌کند.

آگاه بودن از هویت شخصی فقط یک امر روشنفکرانه نیست. گفته شده است که سیصد و چند سال پیش، در آغاز دوران تازه (مدرن) یک روز فیلسوف فرانسوی رنه دکارت برای اینکه به اصل اساسی و جوهر وجود انسان پی ببرد خودش را در داخل بخاری دیواری اطاقش زندانی کرد تا در تنهایی و انزوا به تفکر بپردازد. شب که از تفکر در تنهایی بیرون آمد حرفی زد که هنوز بسیار مشهور است و بسیار نقل شده و می‌شود. گفت: "من فکر



می‌کنم، پس من هستم<sup>۱</sup>". معنی این حرف این است که "من چون فکر می‌کنم موجودی هستم آگاه به وجود خود". اما این حرف کافی نیست. من و شما هیچوقت خود را به شکل یک فکر و محدود به یک فکر نمی‌بینیم، ما خود را موجودی احساس می‌کنیم که به کاری اشتغال دارد. مثل روان‌شناسی هستیم که در حال نوشتن مقاله‌ای درباره حالات روانی است و در همان حال نوشتن، در خیال، همان حالات را در خود تجربه و احساس می‌کند. یعنی ما "خود" را به صورت موجود واحدی تجربه و احساس می‌کنیم که هم فکر می‌کند، هم احساس می‌کند، هم درک می‌کند و هم رفتار می‌کند؛ پس "خود" مجموعه حالات مختلفی است که در خویشتن می‌شناسیم و تحت تأثیر آن حالات رفتار می‌کنیم. "خود" ظرفیت و توان ما در دانستن و آگاه بودن از نقشهایی است که در زندگی به عهده می‌گیریم و انجام می‌دهیم. "خود" مرکز با نقطه‌ای است که ما از آن به خویشتن می‌نگریم و "جنبه‌های متفاوت یا مختلف در خویشتن را تشخیص می‌دهیم.

حالا، بعد از این جمله‌های بزرگ‌نما و دهن پرکن نباید فراموش کنیم که احساس هویت شخصی همان احساس مشخص و متمایز بودن از دیگران است و احساسی است که با تمام اهمیت و عمقی که دارد ساده‌ترین و پیش‌آیندترین احساسی است که در زندگی هر کسی پیش می‌آید. همه دیده‌ایم و می‌دانیم که بچه‌ها را اگر با نامی غیر از نام خودشان صدا کنیم ناراحت می‌شوند و واکنش بد نشان می‌دهند. چنانکه گویی آنچه را که برایشان از هر چیز عزیزتر است از آنان گرفته باشند، یعنی هویتشان را. در کتاب عهد عتیق (تورات) جمله "نامتان را پاک خواهم کرد" بمعنی محو و نابود کردن هویت و از بین بردن آثار وجودی است و تهدیدی است سخت‌تر و خوفناک‌تر از تهدید به مرگ.

---

1-Cogito, ergo, sum. 1

مورد دو خواهر دوقلوی کوچک بنحوی معرف اهمیت هویت شخصی؛ انفرادی است. دوقلوهایی که خیلی با هم دوست بودند و از هم خوب می‌گفتند. یکی برون‌گرا بود و در هر جمعی خودش را نشان می‌داد و مرکز توجه بود و دیگری درون‌گرا بود و بیشتر اوقات با خود بود و برای خود نقاشی می‌کرد یا شعر می‌ساخت. پدر و مادر آنها، چنانکه در پدر و مادر کودکان دوقلو بسیار دیده می‌شود، هر وقت آنها را از خانه بیرون می‌بردند لباسهای همشکل و هم‌رنگ به تنشان می‌کردند. وقتی سه سال و نیمشان شد دختر برون‌گرا به لباسهایی غیر از آنچه خواهرش می‌پوشید علاقه نشان می‌داد و حتی برای اینکه مثل خواهرش لباس نپوشد لباسهای کهنه را بر لباسهای نو ترجیح می‌داد و در این امر پافشاری می‌کرد و گریه سر می‌داد. این امر کم‌کم برای پدر و مادرشان مسأله‌ای شده بود زیرا جز در مورد لباس ناراحتی و بدخلقی دیگری بین آنها دیده نمی‌شد. بالاخره یک روز مادرشان از روی حدس و گمان، از آنها پرسید: "وقتی شما دوتا با هم بیرون می‌روید دلتان نمی‌خواهد مردم بگویند وای این دوقولهای قشنگ را ببین!" پاسخ دختر در همان سن کم فوری و قاطع بود. "نه. من می‌خواهم مردم بگویند این دوتا را ببین چقدر با هم فرق دارند!". طبعاً چنین پاسخ صریح و فوری معرف وجود میل شدید و مهمی در دختر سه سال و نیمه است و نمی‌توان آن را به علاقه او به جلب توجه تعبیر کرد زیرا هم‌شکل و هم‌لباس بودن آن دو بیشتر جلب توجه می‌کرده است. چنین پاسخی با چنان شدت و تأکید گویای آن است که برای او داشتن شخصیت و هویت فردی بمراتب جالبتر و دلخواهتر از توجه و تعریف و تمجید دیگران است.

در همه موجودات جاندار این کشش هست که هر استعداد بالقوه‌ای که در نهاد خود دارند از قوه به فعل بیاورند و خود را از طریق آن استعداد به کمال برسانند. یک دانه بلوط در زیر خاک و با شرایط موافق درخت بلوط می‌شود و توله یک سگ رشد می‌کند و سگ بزرگی می‌شود باوفا به

صاحبش. درخت بلوط شدن و سگ بزرگ شدن و باوفا به صاحبش شدن استعدادهایی است که طبیعت در نهاد دانه بلوط و سگ قرار داده است و خودبه خود انجام می‌شود. اما در انسان از قوه به فعل رسانیدن استعداد مثل بلوط و «سگ ساده و خود به خودی نیست زیرا در انسان شدن» و «رسیدن» با خودآگاهی همراه است و خود به خودی و اتوماتیک صورت نمی‌گیرد و انتخاب و پی‌گیری نقش اساسی و کارساز دارد. جان استوارت میل<sup>۱</sup> گفته است که «مهمترین و لازمترین کاری که انسان برای بهبود و مطبوع‌سازی زندگی در روی زمین انجام می‌دهد مربوط به "خود" انسان و ماهیت اوست...» انسان ماشین نیست که از روی نقشه‌ای خاص که از بیرون ترسیم شده، برای انجام کاری خاص و به ترتیبی خاص که از قبل تعیین شده، بوجود آمده باشد بلکه مثل درختی است که به کمک نیرویی درونی و نقشه‌ای که در خودش تعبیه شده می‌بالد و رشد می‌کند. این حرف بسیار درست است اما نکته مهمی که ناگفته مانده این است که انسان در رشد و نمو خود مثل درخت منفعل، ناآگاه و بی‌تأثیر نیست بلکه می‌تواند آگاهانه در میزان و جهت رشد و بلوغ خود تأثیر داشته باشد.

تفاوت انسان با حیوان و گیاه این است که دوران کودکی انسان طولانی‌تر از دوران آغازین حیات در حیوان و گیاه است. دانه بلوط از همان زمان که بر خاک می‌افتد جریان رشدش آغاز شده و ادامه می‌یابد و توله سگ در زمانی بسیار کوتاه بعد از تولد به تلاش معاش و حفظ و صیانت خود می‌پردازد. برعکس نوزاد انسان تا مدت زیادی محتاج کمک و راهنمایی و راه‌گشایی پدر و مادر یا بزرگترهایش می‌باشد تا زنده بماند و رشد کند و راه و روش زندگی را بیاموزد. ظرفیت و توانایی انسان در یادگیری راه و روش

---

۱- John Stuart Mill (۱۸۷۳-۱۸۰۶م) فیلسوف و اقتصاددان انگلیسی.

زندگی و تصمیم به انجام یا عدم انجام کارها همان نیروی درونی است که او را در امور زندگی به پیش می‌راند یا باز پس می‌دارد.

علاوه بر این فرد انسان همیشه با اوضاع و شرایطی رویارو است که باید برای خودش دست به انتخاب بزند و بهمین جهت تشخیص فرد بودن یکی از جنبه‌های آگاهی به وجود خویشتن است. خودآگاهی یک امر ویژه و بی‌نظیر است. من هرگز نمی‌توانم بدانم که شما خود را چگونه می‌بینید و درباره خود چه فکر می‌کنید و شما هرگز نمی‌توانید بدانید که من خودم را چگونه می‌شناسم و با "خود" چه ارتباطی دارم و این همان حریم، خلوتگاه و پناهگاهی است که هر کس در درون خود و برای خود دارد و "خود"ش در آن به تنهایی به سر می‌برد. این یک واقعیت است؛ واقعیتی است که بسیاری از سرگذشت‌های غم‌انگیز ناشی از تنهایی، جدایی و انزوا را در زندگی انسانها موجب شده و می‌شود. اما در عین حال واقعیتی است که با شناخت و قبول آن پی می‌بریم به اینکه باید برای حفظ آن حریم و خلوتگاه و پناهگاه درونی نیرو و دانایی لازم را داشته باشیم. یعنی چون ما بر اساس نقشه و برنامه‌ای که از قبل در وجودمان کارگذاری شده است، بطور خود به خود و اتوماتیک با هموعان خود و موجودات دیگر نزدیک نمی‌شویم و نمی‌پیوندیم بلکه باید با تشخیص و قبول فردیت خود آنان را دوست بداریم، به آنان نزدیک شویم و با آنان بیامیزیم.

هر موجود جاننداری که استعدادهای بالقوه و ذاتیش به کار گرفته نشود موجودی ناقص می‌ماند؛ درست همانطور که استفاده نکردن از پا انسان را ناتوان از راه رفتن می‌کند. اما با راه نرفتن شما فقط توانایی پای خود را از دست نمی‌دهید، جریان خون، فعالیت قلب و توانایی سایر اعضاء بدن و کل وجود شما رو بضعف می‌گذارد. بهمین شکل اگر انسان نتواند استعدادهای شخصی و بالقوه خود را بکار بیندازد تأثیرش بر جهانی که در آن بسر می‌برد محدود می‌شود و بیمار می‌گردد و جوهر و اصل و عصاره روان‌رنجوری در

همین ناتوانی است. وقتی شرایط خصمانه و ناموافق بیرونی و تضادهای درونی در گذشته و حال موجب متوقف شدن بروز و شکوفایی استعدادهای درونی و ذاتی انسان می‌شود ناراحتی و بیمارگونگی روانی پیش می‌آید. به گفته ویلیام بلیک "لذت ازلی و فناپذیر در توانمند بودن به انجام کار و برآوردن قصد و نیت است... کسی که می‌خواهد ولی عمل نمی‌کند به طاعون وجود مبتلا می‌شود".

کافکا در به تصویر کشیدن وضع و حال کسانی که استعدادهای ذاتی و بالقوه‌شان بی‌مصرف مانده و در نتیجه احساس شخص بودن خود را از دست داده‌اند بسیار تواناست. شخصیت‌های اصلی در دو داستان *محاكمه* و *قصر بی‌نام* هستند و فقط با یکی از حروف الفبا شناسایی و خطاب می‌شوند؛ که این گویای نداشتن هویت شخصی آنان است. در تمثیل تکان دهنده مسخ وضع و حال وحشتناک کسی بیان می‌شود که هویت خود را از دست داده است. شخصیت اصلی این داستان جوانی است امروزی، معمولی و تهی، از طبقه متوسط، کارش فروشنده‌گی در یک مغازه است، هر شب از مغازه یکسره به خانه می‌آید، با پدرش در یک آپارتمان کوچک به سر می‌برد. روزهای یکشنبه با پدرش به رستوران می‌رود و خوراک گوشت سرخ کرده می‌خورد و پدرش بر سر میز رستوران چرت می‌زند و می‌خوابد. زندگی‌اش چنان خالی است که یک روز از خواب برمی‌خیزد و دیگر انسان نیست؛ تبدیل به یک سوسک کریه‌المنظر شده است. از آنچه یک انسان برای تثبیت شخصیت خود دارد استفاده نکرده و در نتیجه مثل سوسک، شپش و موجودات انگلی انگل‌وار زندگی می‌کند و در نظر خلیه‌ها نفرت‌انگیز و تهوع‌آور شده است. شاید کسی نتوانسته باشد اوضاع و احوال آدمی را که طبیعت انسانی و شخصیتی خود را از دست داده است به این خوبی به تصویر بکشد.

لذتی که انسان از بکار گرفتن استعداد شخصی و بالقوه خود می‌برد عمیقترین و پراثرترین لذتی است که برای او می‌تواند پیش بیاید. کودکی که دارد بالا رفتن از پله یا بلند کردن و حمل بسته‌ای را یاد می‌گیرد هر چند دفعه که زمین بخورد از پا نمی‌نشیند و بارها تکرار می‌کند و وقتی موفق می‌شود خنده‌ای می‌کند که معرف رضایت خاطر او از خویشتن است. اما شادی این کودک در مقایسه با شادی و لذتی که در نوجوانی از بکار بردن تواناییش در یافتن یک دوست و در جوانی از جلب نظر یک معشوق و در سنین بالاتر از طرح و اجرای موفقیت‌آمیز یک برنامه می‌برد بسیار کوچک و ناچیز است. برای انسان احساس موفقیت بیشتر از احساس شادی و رضایت خاطر لذت بخش است زیرا احساس موفقیت احساسی است که با شادی از به ثمر رسیدن توان و قدرت در انجام کاری و رسیدن به هدفی حاصل می‌شود. این قدرت وقتی به حالت آرمان درمی‌آید همان است که در زندگی و مرگ سقراط تجلی کرده است. سقراط چنان به ارزشهای موردنظر خود پایبند بود که محکومیتش به مرگ را نه شکست بلکه موفقیت در اثبات نظر و سرباز زدن از مصالحه با چیزی که به آن اعتقاد نداشت به حساب آورد و در راه این موفقیت از جان گذشت. ما در اینجا، با آوردن رفتار سقراط بعنوان مثال، نمی‌خواهیم بگوییم که دست یافتن به چنان لذتی فقط برای برجسته‌گان و قهرمانان مقدور است. این قدرت و توان از نظر کیفی و بطور بالقوه در هر انسانی هست و هر کس در هر کاری، هر چند کوچک، می‌تواند آن را صادقانه و با احساس مسئولیت به کار بگیرد.

### تحقیر خود، جانشین خودبزرگ بینی

در اینجا لازم است به دو انتقادی که معترضان به گفته ما دارند پاسخ بگوییم. ممکن است گفته شود که تأکید بر ارزش و لزوم "خودآگاهی" فکر مردم را بیش از حد به "خود" مشغول خواهد داشت و توجه بیش از حد به

"خود" به دو صورت متفاوت به سلامت و تعادل روان خدشه‌وار خواهد کرد: یکی اینکه توجه زیاد به "خود" انسان را بیش از حد به "درون‌گرایی" می‌کشد و دیگر اینکه توجه زیاد به "خود" ممکن است باعث غرور در انسان بشود. کسانی که این اشکال دوم را پیش می‌کشند می‌گویند، "مگر به ما نگفته‌اند خیلی خود را بالا نگیریم و تذکر نداده‌اند که بزرگترین مفسده دوران ما خودپسندی و غرور است؟"

بیاید اول به انتقاد دوم پردازیم. شک نیست که خود را خیلی بالاتر و بهتر از دیگران دانستن درست نیست و دلیرانه فروتنی کردن نشانه واقع‌بینی و کمال در انسان است. آگاه بودن شخص به وجود و ارزش خود موجب بزرگ‌بینی و نخوت و غرور و حقیردیدن دیگران نمی‌شود، قضیه برعکس این است. بطور کلی خودبزرگ‌بینی و نخوت و غرور نشانه خالی بودن درون و شک در ارزش شخصی خویش است و فخر و مباهات معمولی‌ترین و رایج‌ترین پوششی است که آدمهای مضطرب و دل‌نگران بر احساس خالی بودن و شک درونی خود می‌گذارند. رفتارهای پر سروصدا و غرورآمیز آمریکاییها در دهه ۱۹۲۰ مشهور خاص و عام است و داستانها و فیلمهای بسیاری از آن نیز ساخته شده است. امروز ما می‌دانیم که در آن سالها اضطراب درونی عمومیت داشته و رفتارهای آنچنانی سرپوشی بر آن اضطرابها بوده است. همیشه آدمی که به ضعف درونی خود آگاه است قلدرنمایی می‌کند و کسی که خود را ناچیز می‌بیند خودستا و لافزن می‌شود. نمایش عضله، زیاده‌گویی، خود گرفتن و یک دنده‌گی زیاد همه نشانه‌های اضطراب درونی فرد و گروه است. یکی از ویژگیهای رفتاری افراد و گروههای فاشیست<sup>۱</sup> غرور و نخوت زیاد است. کسانی که عکسهای موسیلینی

---

۱- فاشیسم نظام حکومتی خودرأی و مستبدي است که یک نفر در رأس کار اداره امور سیاسی و اقتصادی را در دست دارد، اجازه انتقاد به کسی داده نمی‌شود، نمونه آن حکومت بنیتوموسیلینی در سالهای ۴۳-۱۹۲۲ در ایتالیا بوده است.

و هیتلر را در حال سخنرانی دیده‌اند این حرف را قبول دارند. اما حالات فاشیستی در کسانی بروز می‌کند که خالی، مضطرب، نامطمئن از خود و ناامیدند و با خودبزرگ‌بینی و تحقیر دیگران حقارت درونی خود را جبران می‌کنند.

وقتی به مسأله غرور بیشتر بیان‌دیشیم خواهیم دید که خیلی صحبتها بر ضد آن و خیلی ستایشها از ناچیز انگاشتن خویشتن، انگیزه‌ای کاملاً متفاوت با فروتنی واقعی در رویارویی دلیرانه با وضع و حال و شرایط زندگی دارد. مثلاً در پشت بسیاری از این حرفها احساس خواری و حقارت شخصی خودنمایی می‌کند. آلدوس هاکسلی<sup>۱</sup> نوشته است "برای همه ما غمبارترین و کسالت‌بارترین لحظات زندگی لحظاتی است که ما با خودمان بسر می‌بریم." اما خوشبختانه با ارائه نمونه‌ها و نشانه‌هایی می‌توان، با تأکید گفت که چنین حس و فکری عمومیت ندارد. آدمهایی را سراغ داریم که به تحقیق می‌دانیم واقعیت زندگیشان چنین نبوده است. هیچ مدرکی در دست نداریم که بگوییم غمبارترین و کسالت‌بارترین ساعات زندگی اسپینوزا<sup>۲</sup> ساعاتی بوده است که تنها و با خود بسر می‌برده است. تورو<sup>۳</sup>، انیشتن و حضرت عیسی و بسیاری انسانها که شهرتی هم نداشته‌اند، چنانکه کی یرکگور درباره‌شان گفته "جرات شناخت خود را داشته‌اند." من حرف هاکسلی و کسانی را که در این باره مثل او صحبت کرده‌اند صادقانه نمی‌دانم زیرا در جایی دیگر با قاطعیت تمام اظهار داشته‌اند که قاطعیت و پافشاری درباره نظر و اعتقاد شخصی نادرست و شیطانی است و طبعاً پافشاری و قاطعیت در اظهار چنان

۱- Aldous Huxley نویسنده انگلیسی (۱۹۶۳-۱۸۹۴م) نویسنده کتابهای "دنیای دلبرنو" جزیره و ...

۲- Baruch Spinoza به پانویس شماره ۱ صفحه ۵۷ مراجعه فرماید.

۳- Henry David Thoreau. متفکر، فیلسوف و نویسنده آمریکایی (۱۸۶۲-۱۸۱۷م) نویسنده کتاب "نافرمانی مدنی" و "والدن"



نظری نیز شیطانی است و نمی‌تواند درست باشد. این روزها با سخنرانی در معایب خودپسندی و غرور می‌توان شنوندگان بسیاری را جلب کرد؛ دلیلش هم این است که خلیه‌ها خود را تهی و فاقد پای‌بندی به ارزشهای شخصی می‌بینند و طبعاً هر حرفی که علیه ارزشهای شخصی گفته شود برایشان تسکین خاطر است.

علت اینکه این روزها سرزنش و نکوهش خویشتن رونق فراوانی دارد این است که سرزنش و نکوهش خود سریعترین و کوتاهترین راه جبران احساس بی‌ارزش بودن شخصی است. کسانی که در نکوهش خود زیاده‌روی می‌کنند معمولاً کسانی هستند که در خود ارزشی نمی‌بینند و با نکوهش از خود در واقع فروتنی را بصورت یک ارزش جایگزین ارزش شخصی که ندارند می‌کنند؛ مثل این است که به خود می‌گویند "من آدم مهمی هستم که خود را ناچیز و حقیر می‌شمارم". آدمی که خود را مرتب و به دفعات نکوهش و محکوم می‌کند در واقع دارد به خود می‌گوید که "من حتماً مورد نظر خداوند هستم که دارد مرا مجازات می‌کند".

بدین ترتیب تحقیر زیاده از حدِ خویشتن پوششی است بر تکبر و خودبینی. آنها که فکر می‌کنند با تحقیر و محکوم کردن خود بر تکبر و غرور فائق آمده‌اند بد نیست که به این حرف اسپینوزا توجه کنند که "هر کس خود را حقیر می‌شمارد آدم مغروری است". در یونان باستان سقراط به یکی از سیاست‌بازان که برای به دست آوردن آراء مردم کارگر و فقیر لباس پاره و کلاه سوراخ به سر گذاشته بود گفته است "خودبینی و نخوت و غرور تو از یک به یک پارگیها و کهنگی‌های لباست نمودار است".

این روزها می‌توانیم با مطالعه روی افسردگیهای روان شناختی با سازوکار تحقیر خویشتن آشنا شویم. برای مثال معمولاً کودکی که احساس می‌کند پدر و مادرش دوستش ندارند به خود می‌گوید "اگر من غیر از این بودم که هستم و اگر بد نبودم آنها مرا دوست می‌داشتند". با این فکر کودک

خود را از وحشت احساس کمبود یا بد بود برکنار می‌دارد. در مورد بزرگسالان نیز همینطور است، محکوم کردن و گناهکار دانستن خود در انزوا و تهی بودنشان را تخفیف می‌دهد زیرا علت آن را در گناهکار بودن خود به حساب می‌آورند نه وجود اصلی و واقعی خویش و همیشه می‌توانند بگویند که "اگر به خاطر چنین و چنان گناه یا عادت زشت نبود همه مرا دوست می‌داشتند".

در دوران ما که دوران تهی بودن آدمهاست محکوم شناختن خود و تأکید بر آن مثل شلاق زدن بر اسب بیمار و فرو افتاده است؛ تأثیر آن موقتی است و نتیجه نهایی آن فرو ریختن شأن و مقام انسان نزد خودش می‌باشد. محکوم کردن و تحقیر خود برای کسب احترام و ارزش در نظر دیگران روشی ناکارآمد است زیرا شخص را از رویارویی صادقانه و مثبت با مشکل انزوا و احساس کم ارزش بودن بازمی‌دارد. علاوه بر این محکوم کردن و تحقیر خویشتن زمینه را برای نگرش منفی و تقویت بد دیدن خود آماده می‌کند. در ضمن ما می‌دانیم که نظر هر فرد به دیگران و ارزشگذاری او بر دیگران با نظر او درباره خودش ارتباط مستقیم دارد و کسی که خود را محکوم و تحقیر می‌کند دیگران را نیز محقر و ناخوشایند احساس می‌کند. در واقع فاصله بین بی‌ارزش دیدن خود تا احساس نفرت از خود و از آنجا تا احساس نفرت از دیگران بسیار کم و کوتاه است.

افراد و گروههایی که محکوم سازی و تحقیر خویشتن را موعظه می‌کنند هرگز نمی‌گویند که چرا حالتی را که ملالت‌بار و ناگوار می‌دانند به مردم توصیه می‌کنند. در این نظریه و موعظه‌های آن تضاد روشنی است که کسی توجیهی برای آن ارائه نمی‌کند. تضاد این است که چرا "من" باید خودم را تحقیر کنم و منفور بدانم و در همان حال دیگران را دوست داشته باشم؟ صرفاً برای اینکه دیگران "من" حقیر و منفور را دوست بدارند؟ و نمی‌گویند که چرا من هر چه بیشتر از خود نفرت داشته باشم خدا را بیشتر

دوست می‌دارم و آیا خداوند، العیاذبالله، در خلقت من اشتباه کرده و من را بد و نفرت‌انگیز آفریده است؟

خوشبختانه لازم نیست تأکید کنیم که دوست داشتن خود نه تنها لازم است بلکه پیش شرط دوست داشتن دیگران نیز می‌باشد. اریک فروم در تحلیل قانع‌کننده خودخواهی و دوست داشتن خود به خوبی نشان داده است که خودخواهی و توجه زیاده از حد به خود از نفرت به خود سرچشمه می‌گیرد و گفته است که دوست داشتن خود نه تنها خودخواهی نیست بلکه در واقع ضد و نقطه مقابل آن است، یعنی کسی که خودش خود را حقیر و بی‌ارزش می‌داند با بزرگ جلوه دادن خود احساس رفع حقارت می‌کند و کسی که تخمین درست و نزدیک به واقع از ارزش خود دارد از خودش بدش نمی‌آید و خودش را دوست دارد و مستعد دوست داشتن دیگران نیز می‌باشد. خوشبختانه هر چه بیشتر و دقیقتر از زاویه دین به این مسأله می‌نگریم برایمان روشنتر می‌شود که بسیاری از محکوم شناختن و خوار و حقیر شمردنهای انسان، که امروزه رواج دارد، محصول مسائل و مشکلاتی است که افراد و جامعه با آن دست به گریبان هستند. نظر تحقیرآمیز کالوین<sup>۱</sup> به موجودیت انسان با احساس ناچیز بودن انسان در مقابله با پیشرفتهای صنعتی و حقیرشمردن انسان در سده بیستم با بیماری تهی بودن انسانها بستگی و هماهنگی دارد. بنابراین تحقیر خویشتن را که امروزه شاهد آن هستیم نباید نماینده سنت درازمدت دین یهودی و مسیحی به حساب آورد. حرف کی یرکگور در این مورد بسیار درست و منطبق با واقعیت است.

"هر کس از مسیحیت نیاموخته باشد که به نحو درست خودش را دوست بدارد نخواهد توانست همسایه خود را نیز دوست بدارد. دوست

۱- John Calvin (۱۵۶۴-۱۵۰۹م) مصلح دینی مسیحی که قدرت مطلق خداوند، نقش تقدیر در سرنوشت و گناهکار بودن انسان را موعظه می‌کرده است.

داشتن خود به نحو درست و دوست داشتن دیگران کاملاً همسنگ و همتراز هم و در نهایت یک چیز می‌باشند... بنابراین قاعده و قانون باید این باشد که تو باید خودت را همانطور دوست بداری که همسایه‌ات را و همسایه‌ات را همانطور دوست بداری که خودت را"<sup>۱</sup>

### خودآگاهی درون‌گرایی نیست

اعتراض و انتقاد دیگر خوانندگان می‌تواند این باشد که "آیا ما نباید سعی کنیم که زیاده از حد بفکر خود نباشیم؟" آیا توجه زیادِ شخص به خودش باعث خجالتی بودن، اضطراب و کمرویی نمی‌شود؟ بعضی‌ها ممکن است به داستان هزارپا اشاره کنند که از بس فکر کرد کدام پا را اول و کدام پا را بعد از آن پیش بگذارد گیج شد و نتوانست حرکت کند و نتیجه بگیرند که اگر زیاد به آنچه هستی و می‌کنی فکر کنی بر سرت همان خواهد آمد که بر سر آن هزارپا آمد.

پیش از پاسخ به این انتقادات باید بگویم بسیار تأسفانگیز است که در فرهنگ ما آگاهی به وجود خویشتن با درون‌نگری بیمارگونه، خجالتی بودن و آشفته‌حالی همراه و همسنگ بنظر می‌رسد. واضح است که اگر خودآگاهی انسان را خجالتی، آشفته‌حال و بیمارگونه کند هیچکس نخواهد خواست که خودآگاه باشد. مشکل در زبانی است که ما به آن تکلم می‌کنیم. در زبان آلمانی "خودآگاهی" به معنی "اعتماد به نفس" نیز می‌باشد و این با آنچه ما در این کتاب از واژه "خودآگاهی" منظور داریم درستتر و منطقیتر است. با ذکر مورد زیر از روان‌درمانی روشن خواهد شد که منظور ما از خودآگاهی هرگز خجالتی بودن، آشفته‌حالی و درون‌گرایی زیانبخش نیست. بلکه چیزی درست برعکس آن است. مرد جوانی برای روان‌درمانی به من

---

1-A Kierkegaard Anthology. Robert Brettal, ed. Pinceton, 1946, P.289.

مراجعه کرد. جوانی بود روشنفکر و در امور روشنفکری کارآمد و دانا. در کارهای خود خیلی موفق بنظر می‌رسید اما رفتار و گفتارش کیفیت مستقل و خودبه‌خودی بودن نداشت. کسی را دوست نمی‌داشت و از معاشرت و مصاحبت با دیگران لذت نمی‌برد. در همین حال از اضطراب و افسردگیهای متناوب رنج می‌برد. همیشه عادت داشت که خود را تحت نظر داشته باشد و هیچوقت خود را از نظارت و کنترل خود بر خود رها نسازد. این حالت چندان شدید و مستمر شده بود که دیگر رنج‌آور بود. وقتی به یک قطعه موسیقی گوش می‌داد همه‌اش مواظب بود که خوب و درست گوش کند و این توجه زیاد به درست گوش کردن مانع می‌شد که از آنچه می‌شنود لذت ببرد. در حین عمل جنسی نیز مثل این بود که در کنار ایستاده باشد، به خود بنگرد و دائم از خود بپرسد "کارم چطور است؟" طبیعی است که این حالت و این رفتار گره بزرگی در کارهایش ایجاد می‌کرد. در اولین جلسات روان‌درمانی وقتی متوجه شد که باید از آنچه در درونش می‌گذرد آگاهی بیشتری بدست آورد ترسید که مبادا "خودآگاهی" مشکل او را شدیدتر و غیر قابل تحملتر کند.

سرگذشت او تا زمان روی آوردن به روان‌درمانی چنین بود: تنها فرزند بود و پدر و مادرش هر دو سخت دل‌نگران او بودند و در هر موردی بیش از اندازه از او مواظبت می‌کردند؛ مثلاً برای اینکه او در خانه تنها نماند هیچ شب از خانه بیرون نمی‌رفتند. رفتارشان با او، در ظاهر، "آزاداندیش" و "منطقی" بنظر می‌رسید، اما او بخاطر نداشتن که در دوران کودکی با آنها گفت و شنودی داشته باشد. موفقیتها و نمره‌های خوب او را به رخ خویشان و همسایه‌ها می‌کشیدند و با افتخار عنوان می‌کردند که هوش او بیشتر از پسر عموها و پسر داییهایش می‌باشد؛ اما بندرت می‌شد که از کارهای خوب او با خود او صحبت کنند و قدردانی‌شان را مستقیماً با خود او در میان بگذارند. این بود که از همان کودکی نتوانسته بود احساس استقلال و قدرت

و ارزش شخصی را تجربه کند و در عوض و برای جبران این کمبود به نمره‌های بالا و تعریف و تمجیدی که از او در مدرسه می‌شد دل خوش کرده و وابسته شده بود. علاوه بر این دوران نوجوانی خود را در آلمان هیتلری گذرانیده بود که تبلیغات دولتی او را به علت یهودی بودنش بی‌اهمیت و بی‌ارزش وانمود می‌کرد. در بزرگسالی انزوا و غرور و توجه به خودش در واقع ادامه همان حالاتی بود که در جوانی از خود نشان داده بود: دلبستگی به عکس‌هایی که از موفقیت‌های درسی‌اش داشت. قضاوت مستمر درباره خود و سنجش خود و سعی در اینکه به خودش ثابت کند که نازیها درست فکر نمی‌کنند و بدست آوردن تأیید وجود و ارزش خودش از طرف پدر و مادرش. البته آنچه در اینجا از وضع و حال این جوان آمده خلاصه‌ای بسیار مختصر و ساده از وضع و حال اوست و منظور من از ذکر آن این است که نشان دهم توجه بیمارگونه او به خودش و ناتوانیش به اینکه خودبه خودی و ارتجالی باشد و درباره واقعیت شخصیت خودش با خودش صادق باشد با عدم آگاهی او از خودش ارتباط تنگاتنگ دارد. یعنی او این احساس را نداشته و تجربه نکرده است که "من" مستقل و خودبه خودی او تصمیم گیرنده، رفتارکننده و انجام دهنده کار می‌باشد. او صرفاً "ناظر" بر خودش است، خودش را بمنزله شئی جدا از خود احساس می‌کند، در واقع با خودش غریبه است. مثال هزارپا را کسانی وسیله توجیه و تبیین رفتار خود قرار می‌دهند که نمی‌خواهند سختی راه را در رسیدن به خودآگاهی تحمل کنند. بعلاوه مثال هزارپا مثال درستی نیست. هزارپا با اطمینان خاطر و بی‌فکر کردن می‌داند کدام پا را بعد از کدام پا بردارد و برمی‌دارد و راه می‌رود. در راندن یک خودرو هر چه کمتر با رانندگی و اوضاع و احوال جاده‌ای که در آن می‌رانید آشنا باشید اضطراب و نگرانی شما بیشتر است و بیشتر به خود و کاری که می‌کنید می‌اندیشید. اما هر چه بیشتر در رانندگی کارآموده‌تر و از مشکلات راه آگاهتر باشید راحتتر، آسوده‌خاطرتر و با اطمینان بیشتر رانندگی

می‌کنید. آگاه بودن به نقش و ظرفیت خود در اموری که به عهده می‌گیریم نظارت مفید و مؤثر را به زندگی‌مان افزایش می‌دهد و هر چه این آگاهی بیشتر باشد در انجام امور دقیقتر، آرامتر و کارآمدتر می‌شویم. این حرف در ظاهر تناقض‌ناظر می‌رسد، اما گویای واقعیتی است که بارها و بارها تجربه شده و به اثبات رسیده است؛ هر چه انسان از خود و ماهیت و شخصیت خود آگاهتر باشد خلاق‌تر و خود به خودی‌تر و ارتجالی‌تر خواهد بود.

البته این که می‌گویند بچگی و بچه‌وار بودن خود را فراموش کنید حرف درستی است، اما چندان هم سودمند نیست. همچنین درست است که به یک معنی انسان در فعالیتهای خلاق خودش را فراموش می‌کند (و در فصل بعدی از آن صحبت خواهیم کرد) اما قبل از هر چیز باید به این سؤال مشکل پاسخ دهیم که انسان چگونه به خودآگاهی می‌رسد.

### تجربه کردن بدن و احساسهای شخصی خود

برای رسیدن به خودآگاهی بیشتر مردم باید از گذشته‌های خود آغاز کنند و احساسهای خود را بازشناسی نمایند. آشنایی بسیاری از آدمها با احساسهایی که دارند خیلی کلی و سطحی است. اگر سؤال کنید پاسخهایشان بیشتر "خوب" یا "خراب" است و نادقیق و نامشخص. درست مثل این است که در پاسخ به این سؤال که ژاپن چیست بگویند "ژاپن در خاور است". ارتباطشان با احساسهایشان مثل ارتباط از طریق تلفن راه دور است. گویی احساسهایشان را خود مستقیماً تجربه نکرده‌اند و فقط اظهار نظری سرسری می‌کنند. احساسهایشان تأثیر مستقیم بر آنها ندارد و آنان را به حرکت نمی‌آورد. خودشان را مثل "انسان تهی" در شعر الیوت می‌بینند:

هیکلی بی‌شکل، سایه‌ای بی‌رنگ  
نیرویی مفلوج، ادا و حرکتی بی‌جنبش

در روان درمانی وقتی چنین اشخاصی نمی‌توانند احساسهای خود را تجربه کنند باید یاد بگیرند که هر روز از خود بپرسند "اکنون و همین حالا چه احساسی دارم" و به آن پاسخ بدهند. کمیت و مقدار و میزان و مقدار احساس مهم نیست و لازم نیست که انسان برای شناخت احساس خود از شدت آن به غلیان آمده باشد. توجه به کمیت احساس‌گرایی است نه احساس‌شناسی، توجه به ظواهر احساس است نه به خود احساس. مهم این است که احساس کنیم که "این من هستم که احساس می‌کنم". در چنین حال است که ما خواهیم توانست احساس خود را در تمام وجوه و سطوح وجود خود، از نزدیک و بدون واسطه، تجربه کنیم و خود را در اوج سرزندگی بیابیم. مثل آدمی که در یک کنسرت بزرگ تفاوت‌های ظریف بین نوت‌های موسیقی را در یک شیپور احساس و درک می‌کند ما نیز قادر خواهیم بود کیفیات تب و تاب، نیرو، ظرافت و حساسیت را در تجربه‌های احساسی خود دریابیم و احساس کنیم.

در کسب هویت شخصی آگاه بودن از بدن و ویژگی‌های آن نیز بسیار مهم است. نوزادان بخشی از هویت خود را از شناختن بدن خود و اعضاء آن بدست می‌آورند. گاردنر مورفی<sup>۱</sup>، استاد روان‌شناسی، درست گفته است که "ما می‌توانیم آگاهی کودک از بدن خود را هسته اولیه شناخت او از خود، یعنی اولین نشانه خودآگاهی او بدانیم." کودک دیر یا زود، پس از چندین بار که پای خود را ببیند و به آن دست بزند احساس می‌کند که "این پاست، من آن را لمس کرده‌ام و پای من است". احساس‌های جنسی نیز اهمیت دارند زیرا از جمله اولین احساس‌هایی هستند که کودک خودش می‌تواند مستقیماً بدون واسطه تجربه کند. از همان زمان که کودک در تماس‌های اولیه دست یا لباس با اعضای جنسی خود آشنا می‌شود زمینه آگاهی او بر



وجود خود پایه‌گذاری می‌گردد. متأسفانه در جامعه ما، از گذشته تا به حال، احساسها و تجربه‌های مربوط به مواضع جنسی بدن و نظافت آنها تابو به حساب می‌آمده و به کودک القاء می‌شده است که هر گونه تجربه و احساسی در این زمینه بد و زشت است و حالا این تابو بخشی از شناخت کودک از خویشتن شده و این معنی را در او بوجود آورده است که "من آدم بد و کثیفی هستم" و این بی‌شک یکی از علل مهم گرایش مردم زمان ما به خوار و حقیر شمردن خویشتن است.

آگاه بودن انسان از بدنش، در تمام طول زندگیش، بسیار مهم و بارز است. واقعیت جالب، اما تلخ، این است که بیشتر مردم آنچنان ناآگاه از وجود خویشتن هستند که اگر پرسیده شود در ران، مچ پا یا انگشت میانی دست یا هر عضو دیگر چه احساسی دارند نمی‌توانند چیزی بگویند. در جامعه ما آگاهی به بدن و قسمتهای مختلف آن محدود به کسانی است که در مرز شیزوفرنی<sup>۱</sup> هستند یا فرهیختگانی که با یوگا<sup>۲</sup> یا سایر جهان بینی‌ها و

---

۱- شیزوفرنی واژه‌ای است مرکب از دو بخش: یکی "شیزو" که در زبان لاتین جدید به معنای "شکاف و بریدگی" است و در اصل از زبان یونانی گرفته شده که معنای "بریدن و شکاف دادن" را می‌دهد. دیگری "فرنی" که از فرِن در زبان یونانی به معنای "فکر و احساس" گرفته شده است. بدین ترتیب ترجمه تحت‌اللفظی این واژه به فارسی، می‌تواند شکاف در فکر و احساس یا شقاق در شخصیت باشد. این نام را در سال ۱۹۱۱ یک روان‌شناس سوئسی به نام "بلولر" برای بیماری فکری و روانی انتخاب کرد که به آن جنون می‌گفتند. البته "شقاق در فکر و احساس" توصیف مناسبی برای آن دسته از اختلالات روانی که شیزوفرنی نامیده می‌شود، نیست؛ با این حال، امروزه این واژه را بطور عموم برای آن دسته از نابسامانیهای فکری و احساسی به کار می‌برند که مشخصه آن اختلال اساسی در رابطه فرد با واقعیات جهان خارج و جریانات فکری عاطفی اوست.

۲- Yoga واژه‌ای است در زبان سانسکریت بمعنی وحدت و یکی شدن و در فلسفه هند و منظور از آن پیوستن و یکی شدن روان انسان با روح و روان جهان بزرگ است و شامل تمرینات بدنی و فکری برای رسیدن به این وحدت و یگانگی می‌باشد.

تمرینات شرقی آشنا می‌باشند. از زمان پیشرفت صنعت و برقراری نظام صنعت مدار در غرب بدن انسان حالت ماشینی را به خود گرفته است که باید در خدمت صنعت و زندگی ماشینی به کار گرفته شود و خلیه‌ها با افتخار می‌گویند "دست و پا مهم نیست، مهم کاری است که باید انجام شود" گویی دست و پا، یا سایر اعضاء بدن، وسائلی هستند که باید مثل یک خودرو آنقدر به کار گرفته شوند که دیگر از کار بیفتند. توجه ما به بدنمان مثل توجه ظاهری و سطحی به دوستانی شده است که شاید هفته‌ای یکبار با تلفن با آنها احوالپرسی می‌کنیم، بی‌آنکه بطور جدی در فکر شناخت مسائل یا رفع مشکلات آنها باشیم. البته نتیجه این بی‌توجهی آن است که طبیعت هم بموقع کار خودش را می‌کند و انسان خود را به بیماریها یا ناراحتیهای جسمانی مبتلا می‌یابد. گویی بدنش به او می‌گوید "پس کی به آه و ناله و شکایت‌های من گوش می‌کنی؟"

واکنش بسیاری از مردم به بیماری نیز حالت غیرشخصی و منفعلانه دارد؛ طوری می‌گویند "مریض شده‌ام" که گویی سنگی از آسمان بر سرشان فرود آمده است و خودشان در ابتلاء به بیماری هیچ نقشی نداشته‌اند، بی‌اعتنا به سهم خود در ایجاد بیماری‌ها را بالا می‌اندازند، به رختخواب می‌روند و خود را، باز هم منفعلانه، در اختیار پزشک و دارو قرار می‌دهند. این آدمها پیشرفتهای علم پزشکی را بهانه رفتار منفعلانه خود قرار می‌دهند. می‌دانند که میکرب‌ها، ویروس‌ها و آلرژی‌ها به بدن حمله می‌کنند و این را هم می‌دانند که پنی‌سیلین، سولفا<sup>۱</sup> و داروهای دیگر برای رفع بیماری در دسترس هستند. نظرشان به بیماری نظر آدمی نیست که بدن خود را قسمتی از وجود و ماهیت خویشتن خود می‌داند، نظر کسی است که منفعلانه می‌گوید "میکرب مرا مریض کرده و دارو مرا خوب می‌کند."

۱- دارویی که از رشد باکتری در بدن جلوگیری می‌کند.

البته عقل سلیم حکم می‌کند که هر کس باید در هر چیز از علم کمک بگیرد، اما کمک گرفتن از علم دلیل نمی‌شود که انسان اختیار بدن خود را، در بست، به غیر از خود، به علم و پزشک و دارو بسپارد و خود در حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری فعال نباشد. کسی که در حفظ سلامت خود نقش فعال نداشته باشد سخت در معرض بیماریها یا اختلالات روان تنی خواهد بود. بسیاری از اختلالات در کار بدن و اعضاء آن از اموری بسیار ساده آغاز شده‌اند که بی‌اهمیت بنظر می‌رسیده‌اند. مثلاً بد راه رفتن، شکل نامتناسب اندام و نحوه نادرست تنفس و عیب و ایرادهایی نظیر اینها، علتش این بوده که شخص همیشه طوری راه رفته، نشسته، برخاسته و نفس کشیده که گویی، دست و پا، سینه و اندامهای بدنش ماشینی بوده که به کار گرفته شده‌اند و احساسی در خود و از خود نداشته‌اند. وقتی در کار دست یا پا یا هر عضو دیگر اشکالی پیش می‌آید اولین و اساسی‌ترین اقدام این است که دقت و توجه کنیم که وقتی آن عضو کار می‌کند چه احساسی داریم و برای رفع ناراحتیهای روان تنی یا بیماریهای مزمن مثل سل باید یاد بگیریم که "به بدن خود گوش بدهیم" تا بفهمیم چه کاری باید بکنیم و چه کاری نباید بکنیم. مقدار اشاره‌ها، راهنماییها و احساس درونی را که بعضی آدمها با "گوش دادن به بدن خود" می‌توانند دریافت کنند حیرت‌انگیز است. در تأمین سلامت جسمی و روانی توجه به این اشاره‌ها و راهنماییها و به کار بستن آنها بسیار مهم و سودمند است. مردم نه تنها در انجام کارها از بدنشان طوری استفاده می‌کنند که گویی ماشینی جدا از خودشان است بلکه در لذت بردن از زندگی نیز "خود" و بدنشان را جدا از هم می‌انگارند. بدن وسیله‌ای انگاشته می‌شود که حامل احساسهاست و مثل یک ماشین، اگر درست به کار گرفته شود لذتهایی چون لذتهای غذایی یا جنسی را می‌توان از آن به دست آورد؛ مثل یک تلویزیون که از ما جداست و با فشار بر یکی از دو دکمه می‌توان از تماشای صحنه‌هایی که بر آن ظاهر می‌شود

لذت برد! کینزی که در امور جنسی به پژوهش پرداخته گزارش داده است که خلیها شریک جنسی و همخوابه خود را مثل یک شی و در حدود یک شیئی پنداشته و گفته‌اند "برای رفع نیاز جنسی‌ام باید راه یا وسیله‌ای پیدا کنم" و نگفته‌اند که "من خواسته‌ام با فلان شخص بخصوص ارتباط جنسی داشته باشم". همه فکر می‌کنند که فقط آدمهای خشکه مقدس "خود" و فعالیت‌های جنسیشان را جدا از هم به حساب می‌آورند. اما واقعیت این است که بسیاری از کسانی که خود را آزاداندیش می‌دانند نیز دقیقاً همان اشتباه را مرتکب می‌شوند و در عمل "خود" و امور جنسیشان را جدا از هم می‌اندیشند.

خلاصه حرف ما این است که جسم و روان را با هم، مرتبط با هم و تأثیرگذار بر هم به حساب بیاوریم. بدن و ساز و کارهای آن را بشناسیم، احساسهایی چون لذت خوردن، استراحت کردن و به کار گرفتن اندامها و عضلات و همچنین شوق و ذوق جنسی را جنبه‌هایی از "خویشتن" زنده و فعال خود بدانیم. یعنی دربارهٔ احساسهایمان بگوییم "بدن (دست، پا ... ) من چنین و چنان احساس می‌کند" بلکه بگوییم "من چنین یا چنان احساس می‌کنم" و در ارتباط جنسی شوق و احساس ناشی از آن را فقط برای خود نخواهیم و یک طرفه به حساب نیاوریم بلکه بصورت شوق و کششی دو جانبه و مشترک بین خود و دیگری تجربه کنیم.

حرف دیگر ما این است که در تصویری که از سلامت جسمانی داریم خود را مهم، کارساز و مؤثر بدانیم و بپذیریم که سلامت و بیماری من، تا حد بسیار زیادی، از خود "من" است. در موضوع سلامت و بیماری باید نقش خود را فعال بدانیم نه منفعل و همچنانکه در معالجه چاقی زیاد می‌گوییم "خودم را لاغر کردم" (نه خودم لاغر شدم)، در ناراحتیهای جسمانی دیگر نیز نقش "خود" را از نظر دور نداریم. بنظر ما بیماری جسمانی یا روانی را نباید اتفاقی بدانیم که هر از چندگاه برای جسم ما (یا دماغ، "شخصت" یا

برای "ذهن" ما) پیش می‌آید بلکه باید آن را راهکار طبیعت برای آشنا کردن ما با یکپارچگی و تأثیر و تأثر متقابل جسم و روان برهم یا با هم بدانیم.

نامه یک بیمار مبتلا به سل به دوستش نقش بیماری را در شناسانیدن سهم انسان در سلامت و بیماری خودش نشان می‌دهد: "علت بیماری من این نبود که زیاد کار می‌کردم یا با چند میکرب سل تماس حاصل کرده بودم. علت بیماری من این بود که خودم را نشناخته بودم و سعی کردم چیزی باشم که نبودم. خیلی برون‌گرایانه زندگی می‌کردم. بسیار پرتحرک بودم و سه شغل را با هم داشتم و در نتیجه به آن قسمت از وجود خودم که می‌اندیشد، کتاب می‌خواند و با روح من در ارتباط است توجه نداشتم".

بیماری برای من انگیزه و فرصتی شد تا با کارکردها و تواناییهای وجودم، که تا آن زمان نشناخته بودم، آشنا بشوم. مثل اینکه بیماری من هشدار طبیعت بود که "باید خودِ کاملت باشی، تا زمانی که تمامیت وجود خود را نشناخته‌ای بیمارخواهی بود و فقط وقتی سالم خواهی بود که خودت (با همه جنبه‌های وجودت) باشی". این را هم باید اضافه کنیم که این یک واقعیت پزشکی است که بعضی آدمها چنانچه بیماری خود را فرصتی برای شناخت خویشتن به حساب آورند سلامت جسمی و روانی خویش را بدست می‌آورند و آدمی بهتر و سالمتر از پیش می‌شوند.

اگر مردم به مسأله سلامت و بیماری با چنین بینشی می‌نگریستند جدا پنداشتن جسم از ذهن، که این روزها مشکل و درد سر گسترده‌ای است، پیش نمی‌آمد. وقتی بیماریهای مختلف جسمانی، روانی و روحانی (ناامیدی و احساس بی‌معنی بودن زندگی) انسان را از دیدگاه "خود" نفسانی او مطالعه کنیم می‌بینیم که همه به نوعی با مشکل یافتن مقام و هویت شخصی در این جهان ارتباط دارند. همه می‌دانیم که بیماریهای متفاوت می‌توانند برای افراد متفاوت کارکرد متفاوت داشته باشند. مثلاً بیماری جسمانی می‌تواند

وسيله‌ای باشد برای تقلیل ناراحتی ناشی از "اضطراب شناور"<sup>۱</sup> و شخص را کمک می‌کند تا اضطراب خود را روی یک چیز (بیماری روانی‌اش) متمرکز سازد و از ناراحتی آن اضطراب بکاهد و یا تسکین برای کسانی باشد که بعهده گرفتن مسئولیتهای زندگی را نیاموخته و از آن عاجزند. بسیار هستند کسانی که یک سرماخوردگی ساده یا بیماری کمی سخت‌تر از آن را وسیله توجیه ضعفها و کمبودهای رفتاری و شخصیتی خود قرار می‌دهند، در حالی که ناکارآمد بودن آن بارها و بارها تجربه شده و به اثبات رسیده است. البته پیشرفتهای علمی توانسته است به موفقیت‌های جالب و مطلوبی چون ریشه‌کن کردن مالاریا، بیماریهای انگلی، دیفتی و سل برسد اما چون نتوانسته چاره‌ای برای اضطراب، احساس گناه، تهی بودن و بی‌هدف و بی‌مقصد بودن مردم بکند رنج و ناراحتی از راههای دیگر و بصورت‌های دیگر تظاهر کرده و می‌کند. من می‌دانم که این حرف خیلی درست بنظر نمی‌رسد اما اعتقاد دارم که بطور کلی درست است و آن اینکه وقتی انسان بجای اینکه بصورت یک کل در نظر گرفته شود موجودی قطعه قطعه به حساب بیاید مبارزه با رنجها و ناراحتیها مثل جنگ هرکول<sup>۲</sup> با هیدرا<sup>۳</sup> (غول هفت سر) خواهد بود که هر یک سری که بریده شود سر دیگری پیش می‌آید و درگیری ادامه می‌یابد. تلاش و کوشش برای تأمین سلامت باید با قبول یکپارچگی وجود انسان صورت بگیرد. ضمناً این را هم باید با تأکید اضافه کنیم که وقتی می‌گوییم برای تأمین سلامت پایدار باید از یافتن راههای مبارزه با عوامل بیماری‌زا فراتر برویم و به مردم بیاموزیم که خود در تأمین

۱- Floating anxiety اضطراب مزمن که در موقعیتهای و فعالیتهای متفاوت احساس می‌شود و شخص نمی‌تواند آن را به یک علت خاص نسبت بدهد.

۲- Hercules. قهرمان افسانه‌ای و اسطوره‌ای یونانی، پسر زئوس، رئیس خدایان، قبل از اینکه هشت ماهه باشد دو افعی را می‌کشد.

۳- Hydra. نام مار غول پیکر هفت سری که هرکول با آن جنگید و کشت.

سلامت خود بکوشند به هیچ وجه منظورمان کم بهادادن به علم پزشکی و کشفیات تازه و پربهای آن نیست.

آگاه بودن به احساسهای خود پایه و زیربنای شناخت و آگاهی از خویشتن و خواستههای خویشتن است. البته این حرف خیلی ساده بنظر می‌رسد، اما همانطور که در بخش اول گفتیم خیلی کم هستند آدمهایی که به درستی می‌دانند چه می‌خواهند. اگر آدمها صادقانه و پژوهشگرانه به خود بیاندیشند متوجه می‌شوند که بیشتر آنچه را که فکر می‌کنند می‌خواهند فقط چیزهای معمولی و عادت شده است مثل خوردن سبزی‌پلو ماهی در شب عید نوروز یا خواستن موفقیت در کار یا مهربان بودن و ادب داشتن با همسایه‌ها و همکاران. خواست صادقانه و مستقیم و بی‌پیرایه را در بچه‌ها می‌توان یافت، البته پیش از آنکه یاد گرفته باشند چطور فکر و نیت خود را بپوشانند یا برای خوش‌آیند و قبول دیگران آرایش کنند. بچه می‌گوید "بستنی می‌خواهم، بستنی قیفی می‌خواهم". این حرف و این خواسته هیچ نیازی به رمزگشایی ندارد، ساده، روشن و مستقیم است. سادگی و سراسر بودن حرفهای بچه‌ها، در جامعه‌ای که بزرگها ساخته و در حال و هوای آن بسر می‌برند، مثل نسیم پاک و دلپذیری است که در هوایی کثیف و آلوده بوزد. ممکن است در زمان خاصی بستنی برای بچه خوب نباشد و طبیعی است که تا زمانی که بچه برای تشخیص سود و زیان خود بالغ نشده است پدر و مادر وظیفه دارند برای او تصمیم بگیرند. منظور ما این است که پدر و مادر نباید کاری کنند که بچه یاد بگیرد احساس و نیاز خود را بپوشاند و اگر بستنی می‌خواهد بگوید نمی‌خواهد یا نیازش را با آرایش و آب و تابی بگوید که واقعیت ندارد.

توصیه به آگاه بودن از احساس و خواستههای خود هرگز به این معنی نیست که بی‌تأمل و در هر جا و هر موقعیتی هر چه در دل داریم بیان کنیم. خودآگاهی بالغ و سالم بر پایه قوه تمیز و تشخیص و تصمیم‌گیری در

موقعیتهای متفاوت بنا می‌شود و رشد می‌کند. اما اگر از پیش ندانیم که چه می‌خواهیم بر چه اساسی می‌توانیم تصمیم بگیریم که چه بکنیم یا نکنیم؟ آگاهی یک نوجوان به ماهیت کشش جنسی که به جنس مخالف دارد هرگز به این معنی نیست که درصدد برآوردن آن باشد. اما اگر بعلت اینکه جامعه داشتن چنین احساسی را بد می‌داند هرگز نتوانسته باشد به وجود و ماهیت آن در خود آگاه شده باشد سالها بعد وقتی ازدواج می‌کند چگونه خواهد توانست به راحتی و بی‌نگرانی با همسرش ارتباط جنسی داشته باشد؟ کسانی که می‌گویند اگر میلها و خواستههای جنسی سرکوب نشوند بصورت‌های نامعقول و نامشروع تظاهر خواهند کرد حرفشان درباره مبتلایان به روان‌رنجوری درست است اما نه در مورد آدمهای سالم، روان‌شناسی و روان‌درمانی به ما آموخته است که دقیقاً همان احساسها و خواستههایی که سرکوب می‌شوند زمانی مثل یک دمل چرکین سر باز می‌کنند و شخص را به اعمالی غیرقابل مقاومت وا می‌دارند. در دوران سلطنت ملکه ویکتوریا انگلیسی‌ها ابراز هر گونه احساسی جنسی را زشت می‌دانستند و سرکوب می‌کردند در نتیجه امیال و احساسهای جنسی شرارتهایی شده بودند که باید در زندان نگهداری می‌شدند و آزاد گذاشتن آنها خطر انفجار نابسامانیهای جنسی را جدی می‌کرد. اما انسان هر چه با جنبه‌های وجود و شخصیت خود آشنا تر باشد و این جنبه‌ها مرتبط‌تر، منسجم‌تر و یکپارچه‌تر باشد احساسها قابل کنترل‌تر خواهند بود. در آدمهایی که به رشد روانی رسیده‌اند احساسها و خواستهها مرتبط و دارای انسجام ارتباطی<sup>۱</sup> می‌باشند. برای مثال فکر کنید که در یک نمایشنامه شاهد میز غذاخوری و غذاهای مختلف بر روی آن هستیم. چون برای خوردن غذا نیامده‌ایم و هدفمان

---

۱- Configuration. ترتیب و نظم قرار گرفتن قسمت‌های مختلف یک چیز با هم و در ارتباط با هم که شکل و هیئت کلی آن را به وجود می‌آورد.



دیدن رفتارها و گفتارهایی است که سر میز غذا روی می‌دهد غذاها ما را از توجه به آنچه پیش می‌آید باز نمی‌دارد؛ یا در یک کنسرت که برای شنیدن آواز یک خواننده رفته‌ایم ویژگیهای جنسی خواننده توجه اصلی ما را به خود اختصاص نمی‌دهد، هر چند خواننده می‌تواند زیبا و هوس‌انگیز هم باشد. طبیعی است آدم سالم و بالغی که به دیدن نمایشنامه یا شنیدن موسیقی رفته غذای روی میز یا جذابیت جنسی خواننده توجه او را منحرف نمی‌کند؛ هر چند باید بپذیریم که هر آدمی گهگاه دچار چنین لغزشهایی می‌شود. اما اگر این لغزشها مستمر و بی‌اختیار و بی‌اراده شد آنوقت است که می‌گوییم احساسها و خواسته‌های او از انسجام ارتباطی برخوردار نیست و او در مقابله با احساس آنی خود بی‌اختیار و بی‌اراده است.

هر احساس و کششی خود به خودی، یکتا و منحصر به خود است، یعنی خواسته‌ها و احساسها مخصوص و منحصر به موقعیت خاص، در زمان خاص و در مکان خاص می‌باشند. "خودانگیختگی"<sup>۱</sup> بودن یعنی واکنش مستقیم به کل موقعیت و شرایط موجود و در اصطلاح روان‌شناسی یعنی کنش مستقیم و بی‌واسطه به موضوع و زمینه و شرایطی که موضوع در آن قرار دارد. "خودانگیختگی" یعنی وحدت عامل با اوضاع و شرایطی که عمل در آن صورت می‌گیرد، به زبان ساده‌تر "خود انگیختگی" یعنی رفتار و عملی که مستقیماً معلول اوضاع و احوال شخصی عامل است. اما "خودانگیختگی" جوش و خروش و هیجان و پُر سروصدا بودن و "خود مرکز بودن" و تعهد در ابراز هر گونه احساس در هر شرایطی نیست. اصالت و منحصر به فرد بودن رفتار خود به خودی را می‌توان به اینصورت بیان کرد: چون اوضاع و احوالی که در زمان حال وجود دارد، بصورت دقیق و عینی، نه

۱- Spontaneity. واژه‌ای است از ریشه Sponte به معنی "اراده آزاد" در زبان لاتین و در روان‌شناسی به رفتار و عملی اطلاق می‌شود که بدون انگیزه‌ای از خارج و بدون محاسبه سود و زیان صورت می‌گیرد.

در گذشته وجود داشته و نه در آینده وجود خواهد داشت احساس انسان نیز، در هر زمان، و در هر مکان، نو و تازه و تحت تأثیر زمان و مکان تازه است و نمی‌تواند دقیقاً و عیناً در آینده تکرار شود. رفتاری که می‌تواند دقیقاً و عیناً به یک شکل در زمانها، مکانها و شرایط متفاوت تکرار شود رفتاری روان رنجورانه است.

گام سوم در کشف و شناخت احساسها و نیازهای واقعی خودمان این است که با بخش "نیمه هشیار"<sup>۱</sup> (یا زیر آگاه) ذهن خود آشنا شویم. ما در اینجا فقط اشاره مختصری به این بخش خواهیم داشت. انسان امروزی همانطور که به کلیت بدن خود نمی‌اندیشد جنبه ناهشیار شخصیت خود را نیز نادیده می‌انگارد و با آن غریبه شده است. در بخشهای پیشین نشان دادیم که چطور نظم و تعقل در امور صنایع و بازرگانی با سرکوب احساسهای نامعقول ذهنی و ناخودآگاه همراه بوده است و حالا می‌خواهیم، تا آنجا که می‌توانیم، آنچه را که سرکوب شده بازیابیم و خوش‌آمد بگوییم. در تمام طول تاریخ، حتی پیش از آنکه حضرت یوسف خواب فرعون را تعبیر کند، مردم خوابها و رؤیاهای خود را حامل حکمت، بصیرت و راهنمایی می‌دانستند. اما امروزه ما خوابهای خود را رویدادهای نامعقول و نامعمولی می‌پنداریم که گهگاه برای هر انسانی پیش می‌آید، مثل حالاتی ناآشنا و غریب چون رقصهای آئینی در معابد سرزمینهای دوردست و ناشناخته. ما با چنین پنداشتی از خوابهایمان بخشی بسیار مهم و ارزشمند از وجود خویش را نادیده گرفته و بفراموشی سپرده‌ایم و در نتیجه دیگر نمی‌توانیم

---

۱- Sub Conscious. واژه‌ای است مرکب از Sub و Conscious در زبان لاتین: اولی بمعنی "زیر" و دومی بمعنی "آگاهی". در اصطلاح روان‌شناسی فروید به بخشی از ذهن اطلاق می‌شود که بین بخشهای "ناآگاه" و "آگاه" قرار گرفته. محتویات آن مثل بخش آگاه همیشه در دسترس نیست اما در "ناآگاه" هم محصور و محبوس نیست و می‌تواند به بخش "آگاه" وارد شود.

از خرد و قدرت ناخودآگاه خود سود ببریم. حالت گردونه سواری را داریم که از چهار اسب گردونه فقط مهار یک اسب را در دست دارد و اسبهای دیگر خود در هر جهت و با هر سرعتی که می‌خواهند حرکت می‌کنند. آگاه نبودن ما از گرایشها و دریافتهای شهودی که برایمان پیش می‌آید باعث محو آنها نمی‌شود و هر از چندگاه، کم یا زیاد، با گونه‌ای از آنها تلاقی می‌کنیم. ما هر چه بیشتر و هر چه زودتر به این بخش فراموش شده از وجود خود توجه کنیم و ارزش آن را دریابیم برایمان بهتر و سودمندتر است.

اگر بخواهیم به مبحث تعبیر خواب روی بیاوریم از موضوع اصلی این بخش از کتاب دور می‌افتیم. درک معنی خوابها مسأله‌ای مشکل و پیچیده و ظریف است اما نه به آن مشکلی و پیچیدگی که از کتابهای تعبیر خواب برمی‌آید. صحنه‌ها و رویدادهای رمزآمیزی که در خواب می‌بینیم مثل واژه‌ها و جمله‌ها در یک زبان بیگانه هستند و ما توجه و علاقه به کشف معانی آنها را کنار می‌گذاریم و در نتیجه نظارت و کنترلی را که می‌توانیم بر جنبه‌های ناخودآگاه زندگیمان داشته باشیم از دست می‌دهیم و می‌گوییم فقط کسانی که با آن زبان بیگانه آشنا هستند می‌توانند آن را برای ما ترجمه و تعبیر کنند و ما خود از درک معانی آن عاجزیم. اریک فروم در کتاب *زبان از یاد رفته*<sup>۱</sup> می‌گوید که خوابها، هرگز، چون اسطوره‌ها و داستانهایی جن و پری زبان بیگانه نیستند بلکه نوعی زبان جهانی هستند که در هر جا در دسترس همه انسانها می‌باشند. ما خواندن این کتاب را به همه کسانی که اطلاعات فنی در مسائل روان‌شناسی ندارند اما می‌خواهند با این زبان ناخودآگاه خود آشنا شوند توصیه می‌کنیم.

در اینجا ما می‌خواهیم توجه خوانندگان را به خوابها و سایر جنبه‌هایی ناخودآگاه وجود خودشان جلب کرده باشیم. خوابها نه تنها وسیله بیان

---

1-Fromm Erich *The Forgotten Language an introduction to the undstanding of Dreams, Fairy Tales and myths.*

تضادها و خواسته‌های سرکوب شده ما هستند بلکه نماینده اطلاعاتی هستند که ما در سالها پیش آموخته و بفراموشی سپرده‌ایم. حتی آدمهایی که اطلاعات زیادی در مسائل روان‌شناسی ندارند اگر خوابها و رؤیاهایشان را پوچ و بی‌معنی به حساب نیاورند گهگاه خواهند توانست از آنها راهنماییهای مفیدی به دست آورند و کسانی که سعی می‌کنند به حرفهایی که در شکل خواب و رؤیا خودشان به خودشان می‌گویند<sup>۱</sup> توجه داشته باشند گاه و بیگاه به راهنماییهایی پرارزش برای حل مسائل و مشکلات خود دست می‌یابند.

تا اینجا خلاصه و نتیجه حرفهای ما این است که انسان هر چقدر به خود و ویژگیهای خود آشنا تر باشد در زندگی روبه راهتر و سرزنده‌تر خواهد بود. به قول کی یرکگور "خودآگاهی تأیید و تأکید بیشترِ خویشتن است". ما وقتی خود را دارای شخصیتی مستقل می‌شناسیم که این آگاهی بیشتر شده باشد و ما خویشتن را عامل رفتار و گفتار خود می‌دانیم نه آلت فعلِ عواملی خارج از خود.

با قبول این حرف و پذیرفتن این بینش ما از دو خطا و اشتباه برکنار می‌مانیم. خطای اول پذیرفتن انفعالی بودن است؛ و "انفعالی بودن"<sup>۲</sup> به این معنی است که نیروهای تعیین کننده حالات احساسی ما، بدون شناخت ما از خود (یا خودآگاهی)، رفتار و گفتار ما را شکل می‌دهند و راهبری

۱- "همچو آن وقتی که خواب اندر روی تو ز پیش خود به پیش خود روی بشنوی از خویش و پنداری فلان با تو اندر خواب گفتست آن نهان"

مولوی: دفتر سوم مثنوی

۲- من در اینجا "انفعالی بودن" را در معنای شکل انفعالی بودن غیر سودمند و غیر کارساز (یعنی روان رنجورانه) بکار برده‌ام. بعضی از شکلهای انفعالی بودن مثل رؤیاهای شیرین با آرمیدن می‌تواند بهنجار و سازنده باشد. اما در این نوع از انفعالی بودنها شخص به وجود خود و خویشتن خویش آگاهی دارد، یعنی احساس می‌کند و می‌داند که این "من" هستم که آرمیده‌ام یا رؤیایی شیرین دارم.

می‌کنند. البته در بعضی از دیدگاه‌های قدیمی روانکاوی، انفعالی بودن موجه شناخته شده است. کشف دوران ساز فروید این بود که نشان داد اعمال و رفتار هر انسانی توسط ترسها، خواستها و گرایشهای گوناگون، اما ناخودآگاه او هدایت و رهبری می‌شود و انسان خیلی کمتر از آنچه معتقدان به عاملیت "اراده" در سده نوزدهم می‌گفتند ارباب و صاحب اختیار ذهن خویشان است. اما این جبرگرایی و قبول نقش تعیین کننده نیروهای ناخودآگاه که فروید تا حدی پذیرفته بود، آثار زیانبخشی را نیز با خود داشت. مثلاً گروdek<sup>۱</sup>، یکی از نخستین روان درمانها نوشت "ما با ناخودآگاه خود زندگی می‌کنیم" و فروید در نامه‌ای او را به خاطر تأکیدش بر "انفعالی بودن من" ستود. در اینجا ما باید برای سوء تفاهمی که پیش آمده توضیح بدهیم و بگوییم که منظور فروید از کند و کاو در نیروهای ناخودآگاه این بود که بتوان این نیروها را از سطح ناخودآگاه به سطح آگاه آورد و شناخت. فروید خود بارها و بارها گفته است که هدف روانکاوی این است که آنچه در ناخودآگاه است به سطح آگاه آورده شود، آگاهی شخص از خود گسترش یابد، به او کمک شود از گرایشهای ناخودآگاهی که دارد آگاه گردد و عامل شورشگر و طغیانگری که از زیر و بطور پنهانی کشتی وجود و شخصیت او را راهبری می‌کنند بشناسد و بتواند سکان کشتی خود را خودش آگاهانه به دست بگیرد. پس تأکید ما به آگاهی شخص از خود و هشدار علیه انفعالی بودن با آنچه فروید گفته و توصیه کرده است منافات ندارد.

تأکید بر لزوم خودآگاهی ما را از خطا و اشتباه دیگری نیز برکنار می‌دارد و آن خطای ترجیح دادن عملگرایی بر خودآگاهی است. منظور از عملگرایی باور رایج بین مردم است که فکر می‌کنند انسان هر چه فعالتر باشد روبه راهتر و سرزنده‌تر است. در اینجا نیز باید یادآور شویم که وقتی از

"من فعال" صحبت می‌کنیم منظورمان فعالیت شغلی یا انجام امور لازم و معمول نیست. برای خیلیها مشغولیت زیاد پوششی بر اضطراب درونی و دور نگه داشتن خود از حال و وضع واقعی خودشان است. عجله در کارها احساس موقتی سرزندگی به آنها می‌دهد. مثل اینکه اگر دائماً در حرکت باشند اتفاقاتی رخ می‌دهد و مشغول بودنشان نشانه اهمیتشان است. چاسر<sup>۱</sup> در قصه‌های کانتربوری نمونه‌ای از این اشخاص را در هیئت یک بازرگان به تصویر می‌کشد و درباره‌اش می‌گوید "او بیشتر از آنچه هست مشغول به نظر می‌رسد".

ما فعالیت و عمل کردن همراه با خودآگاهی را نشانه سرزنده بودن و انسجام شخصیت می‌دانیم و فعال بودن برای فرار از خودآگاهی را درست نمی‌دانیم. خیلی وقتها می‌شود که فعال و سرزنده بودن مستلزم عمل نکردن و خلاقانه بی‌کار نشستن است و البته این برای بسیاری از آدمهای امروزی سخت‌تر از کوشش و فعالیت است. رابرت لوئی استیونس<sup>۲</sup> به درستی گفته است که "بی‌عمل بودن"<sup>۳</sup> مستلزم داشتن احساس هویت شخصی بسیار قوی است. خودآگاهی به آن معنی که ما از آن صحبت می‌کنیم سرزندگی آرام و موقر همراه با تفکر و تأمل و مراقبه و مکاشفه است و این چیزی است که مردمان دنیای غرب بکلی از دست داده‌اند. در این نوع از خودآگاهی یک

۱- Geoffrey Chaucer (۱۴۰۰ - ۱۳۴۲م) شاعر بسیار شهرتمند انگلیسی که قصه‌های کانتربوری او یکی از بزرگترین و مهمترین کارهای ادبی و شاعرانه در زبان انگلیسی به حساب می‌آید.

۲- Robert Louis Stevenson شاعر و نویسنده اسکاتلندی (۱۸۹۴ - ۱۸۵۰م) نویسنده داستانهای جزیره گنج و دکتر جکیل و آقای هاید.

۳- در جهان بینی فلسفی باستانی چنین واژه و مفهوم "وی وو وی" وجود دارد که به معنی "کار بی عمل" است. علاقه‌مندان می‌توانند به منبع زیر مراجعه فرمایند:  
لانوتز و استادپیر، تائوته چینگ، ترجمه سید مهدی ثریا، تهران: جوانه رشد ۱۳۸۲ صفحه ۱۸ و قطعه ۲۹.

چیز بودن مهمتر از یک کار کردن است. ما آدمهای امروزی، که سخت کوش و مولد هستیم، اگر با این خودآگاهی به کار و فعالیت پردازیم کار و فعالیتمان وسیله‌ای برای فرار از خود یا اثبات ارزشمان نخواهد بود بلکه نشانه خودانگیختگی بودن ارتباط آگاهانه ما با دنیایی خواهد بود که در آن بسر می‌بریم و با مردمانی خواهد بود که با آنان در تماس و تعامل هستیم.





## تقلا برای (خود) بودن

ممکن است برای خواننده این سؤال پیش آمده باشد که آیا رسیدن به خودآگاهی به همین سادگی است و راه رسیدن به آن فراز و نشیب، اوج و حضيض و پرتگاه مشکل و تضاد و ناراحتی ندارد؟ این سؤال به جا و درست است و ما برای پاسخ به آن باید به جنبه‌های پویاتر احراز شخصیت بپردازیم. برای بیشتر آدمها، بخصوص آدمهایی که در سنین بزرگسالی می‌کوشند موانعی را که آنان را از رسیدن به هویت و شخصیت ویژه خودشان بازداشته است از میان بردارند، بدست آوردن خودآگاهی خالی از زحمت، تقلا، کوشش و ناراحتی نیست. آنان متوجه می‌شوند که برای رسیدن به این مقصود، یعنی رسیدن به شخصیت مستقل، باید اول نیاز به آن را، چنانکه در بخش پیشین گفته‌ایم، در خود تجربه و احساس کنند و در راه رسیدن به آن بکوشند و تلاش کنند. در این کوشش و تلاش کم کم خواهند دید که در قید و بند زنجیرهایی هستند که در دست پدر و مادرشان (و در جامعه آمریکایی مادرشان) بوده و مانع حرکت و خلاصی‌شان شده است.

ما گفته‌ایم که رشد و بلوغ انسان بسته به گذشت آرام و تدریجی از وابستگی به دیگران و رسیدن به اتکاء به خود و فردیت خویشتن است. همچنین گفته‌ایم که انسان از ابتدای حیات و در شکل جنین در رحم مادر

با مادرش در وحدت و یگانگی و جزیی از مادر است و از راه بندناف، بی‌اراده خود یا مادرش، تغذیه می‌شود. وقتی زاده می‌شود و بندناف بریده می‌شود صاحب موجودیتی جدا از مادر می‌شود و از آن به بعد تغذیه‌اش با انتخاب راه و روشی دوجانبه صورت می‌گیرد. کودک با گریه کردن به مادر می‌فهماند که گرسنه است و غذا می‌خواهد و مادر به میل و تشخیص خود به این خواست کودک پاسخ مثبت یا منفی می‌دهد. اما کودک تا مدت‌ها کاملاً بسته و متکی به مادر است. زیرا این مادر است که به او شیر می‌دهد و شکمش را سیر نگه می‌دارد. بعد از وابستگی فیزیکی به مادر احراز شخصیت فردی و رسیدن به خودآگاهی مستلزم طی چند مرحله یکی پس از دیگری است. اول آگاه شدن به وجود خود جدا و مستقل از دیگران است که با نخستین احساسهای مسئولیت آغاز می‌شود، بعد پا بیرون گذاشتن از محیط فیزیکی خانه و کاشانه پدر و مادری با رفتن به مدرسه و حشر و نشر با همسالان است، بعد بلوغ جنسی، تلاش و تقلا برای بیرون رفتن از سیطره پدر و مادر، ادامه تحصیل و انتخاب رشته و شغل و با ازدواج پذیرفتن مسئولیت یک خانواده و پی‌آمدهای آن. هر انسانی در تمام دوران زندگی‌اش تدریجاً و بطور مداوم تفاوت و جدا بودن خود از دیگران را تجربه می‌کند و در همان حال عضوی از دنیای خارج بودن و لزوم پیوند و بستگی با دیگران و دنیای خارج از خود را احساس و تجربه می‌کند. در واقع جریان تطور و تکامل هر موجود شامل احساس فردیت و جدابودن از دیگران و محیط زندگی و در عین حال پذیرفتن پیوستگی با دنیای خارج و لزوم هماهنگ‌سازی خود با آن است. انسان بر خلاف یک قطعه سنگ یا یک ترکیب شیمیایی، موجودی است هم فیزیکی، هم روان شناختی و هم اخلاقی و بهمین جهت تنها با شناخت خود و قبول مسئولیت در ارتباط با دیگران است که می‌تواند به فردیت و شخصیت خود دست یابد.

دقیق‌تر و روشن‌تر گفته باشیم حالت زاده شدن از مادر، جدا شدن از کل (وحدت جنین و مادر) و گذر از وابستگی به انتخاب در سراسر زندگی و تصمیماتی که انسان در زندگی می‌گیرد و حتی در رویارویی با مرگ ساری و جاری است. رویارویی دلیرانه با مرگ گام نهایی در پیوستار اتکاء به خود و رضایت خود به بیرون رفتن از جهانی است که در آن بسر می‌بریم.

به این ترتیب زندگی هر آدمی را می‌توان بصورت نموداری از رها شدنهای او از وابستگی ترسیم کرد و نشان داد که چقدر توانسته با انتخاب خود و برای خود شخصیتی منفرد و ناوابسته به دیگران کسب کند و در سطوح تازه و متفاوت با هموعان خود ارتباط دوستانه، مسؤلانه و مبتکرانه برقرار سازد؟ اکنون به جنبه‌های روان شناختی سعی و کوشش و تقلاي انسان در رهاسازی خود از وابستگی‌ها می‌پردازیم.

### قطع بند نافِ روان‌شناختی

انسان با تولد و از زمانی که بند نافش بریده می‌شود دارای فردیت فیزیکی و جسمانی است؛ اما از دیدگاه روان‌شناسی تا زمانی که بندناف و بستگیهای روان‌شناختیش به پدر و مادر قطع نشده باشد کودک نوپایی است که به زندگی و ویژه‌گیهای پدر و مادرش بسته می‌باشد و نمی‌تواند از آن پا فراتر بگذارد، رشدش متوقف است و اتکاء به خودش سرکوب است و همین باعث آزرده‌گی خاطر و خشم درونی اوست. هستند آدمهایی که در حد کودک نوپا و در محدودیتِ بندی که به پا دارند راحت و راضی بنظر می‌رسند. اما وقتی با مسأله ازدواج و یا قبول مسؤلیت شغلی و در نهایت با واقعیت مرگ روبه رو می‌شوند سخت مضطرب، آشفته حال و ناراحت می‌شوند و گویی در هر یک از بحرانهای زندگی به "مادر" روی می‌آورند. در این مورد حرف یک مرد جوان نمونه‌ای گویا و روشن است. او گفته "من نمی‌توانم به همسرم به اندازه کافی عشق بورزم چون به مادرم زیاده از حد

عشق می‌ورزم". در بیان این حال اشتباه او این است که واژه "عشق" را برای ارتباط خود با مادرش به کار گرفته است. عشق واقعی گسترش‌پذیر است و فقط بسته بودن به مادرش مانع دوست داشتن و عشق ورزیدن به همسرش شده است. در زمان ما گرایش به وابستگی و در زنجیرِ مادر ماندن قوی است، زیرا وقتی جامعه چنان از هم پاشیده و درهم و برهم است که نقش مادر و پشتیبانی فرد را نمی‌تواند ایفا کند و فرد جامعه را مثل یک مادر پشتیبان خود نمی‌بیند به این گرایش پیدا می‌کند که به مادر جسمانی و فیزیکی خود در کودکی بچسبد و خود را تحت سلطه و راهنمایی‌هایی که از او بخاطر دارد قرار دهد.

بازگو کردن یک مورد واقعی به ما کمک می‌کند تا با این بندها و بستگی‌ها و مشکلاتی که در قطع و رهایی از آنها وجود دارد آشنا شویم. موردی که ذکر می‌شود خیلی استثنایی و فراتر از معمول و متداول نیست؛ و تنها جنبه غیر معمول آن این است که رفتار ما در رُک و راست و خالی از تظاهر به بیگناهی بوده است. مرد با استعدادی در سن سی سالگی از احساس همجنس‌گرایی در خود و نداشتن کشش به زنان و ترس از نزدیکی با آنان رنج می‌برد. از آشنایی عمیق و نزدیک با دیگران پرهیز می‌کند و نوشتن پایان‌نامه دکترایش را ناتمام می‌گذارد. تنها فرزند خانواده بوده، از پدرش به علت ضعیف‌الحال بودن و تحت سلطه و اراده مادرش بودن نفرت دارد. مادرش بارها، در حضور او، پدرش را تحقیر کرده و یک وقت در یک مشاجره خانوادگی به او گفته که "مُرده تو بیشتر از زنده‌ات برای ما ارزش دارد، اما تو آنقدر بزدل و ترسو هستی که جرأت خودکشی نداری". همیشه روزها که به مدرسه می‌رفته مادرش لباس تن او می‌کرده، با بچه‌ها نمی‌توانسته دعوا کند یا بجنگد و در هر درگیری که پیش می‌آمده مادرش به پشتیبانی او به مدرسه می‌آمده. مادرش بارها از پدرش به او بد گفته و شکایت کرده و در کار نظافت شخصی‌اش او را کمک می‌کرده و او از این کار

خیلی بدش می‌آمده و نفرت داشته. حتی زمانی که به دانشگاه می‌رفته و برای تعطیلات به خانه می‌آمده از اینکه مادرش ممکن است در شب، و وقتی او در لباس خواب است، وارد اطاق شود سخت ناراحت و مضطرب می‌شده. علاوه بر اینها وقتی پسر کوچکی بوده مادرش آشکارا با یک مرد رابطه نامشروع جنسی داشته و او از این بابت سخت ناراحت بوده است و در دوران نوجوانی مادرش مانع دیدار او با دخترها می‌شده و اصرار داشته که او باید با دخترانی آشنا شود که خانواده‌شان باعث بهتر شدن وضع مالی و اجتماعی او بشود.

وقتی در دبستان بوده خیلی به زدن پیانو و خواندن متن‌های ادبی در جمع یا در کلاس تشویق و تأیید می‌شده. یکبار که در کلاس درس یکشنبه در کلیسا نتوانسته جمله "پدرت و مادرت را احترام بگذار" را تمام و کمال و به درستی ادا کند پدر و مادرش سخت شرمزده و ناراحت شده‌اند و یکبار هم در گروه همخوانی خانمها قسمتی از آهنگی را که قرار بوده با پیانو بنوازند، هر چه سعی کرده، نتوانسته بنوازند و مادرش خیلی خیلی عصبانی و ناراحت شده. در مدرسه جزو شاگردان باهوش و برجسته بوده و نمره‌های بالا می‌گرفته و در سربازی حیثیت و اعتباری به هم زده بوده ولی مادرش همه اینها را وسیله بزرگ‌نمایی خود در بین دیگران قرار می‌داده است. تا اینجا خواننده به خوبی درک می‌کند که ناتمام گذاشتن کار پایان نامه‌اش دلیل مشابهی با خراب شدن جمله "پدر و مادرت را احترام بگذار" و ناتوانی از زدن پیانو جلوی خانمها داشته است. در هر سه مورد شکستهای او نوعی یاغیگری ناخودآگاه با مادرش بوده و نخواسته مادرش از موفقیت‌هایی که بدست می‌آورد بنفع خودش استفاده کند. یک راه مبارزه با بهره‌وری دیگران از موفقیت‌های شخصی این است که موقعیتی بدست نیاید تا دیگران از آن استفاده نکنند. در زمانی که او مشغول روان درمانی بوده مادرش مرتباً نامه‌های بلند بالا می‌نوشته و از ناراحتیهای جزئی قلبی شکایت می‌کرده و از

او می‌خواسته که هر چند زودتر بیاید و از او نگهداری کند و می‌گفته اگر به او توجه نشود به حمله قلبی دیگری دچار خواهد شد.

مشکل این جوان که ما در اینجا ساده و خلاصه‌ای از آن را گفته‌ایم، می‌تواند از چند نظر نموداری از مشکل بسیاری از جوانان در جامعه امروزی ما باشد. یکی اینکه او از احساس ضعف در امور جنسی و کاری هر دو رنج می‌برد و دیگر اینکه در ارتباط با خانواده (پدر و مادرش) دارای مشکل است و این مشکلی است که این روزها تقریباً عمومیت دارد. باید توجه داشته باشیم که خانواده این جوان با خانواده پدر سالار، که فروید با در نظر داشتن ویژگیهای آن به تبیین عقده ادیپ<sup>۱</sup> پرداخته است، خیلی فرق دارد. در خانواده این جوان نفوذ و سلطه مادر حکمفرما بوده و پدر در نظر پسر آدمی ضعیف و خوار و ذلیل بوده است. مشکل سوم در وضع و حال این جوان این

۱- Oedipus Complex. در زبان باستانی یونان "اودیپوس" بمعنی "پای باد کرده" است و در افسانه اودیپ بقلم سوفوکل (۴۵۹-۴۰۵م) نام شاهزاده‌ای است که پیش از تولد غیبگویی به پدرش گفته بود که به دست همین پسر کشته خواهد شد. بعد از تولد پدرش او را به یکی از نوکرها می‌سپرد که او را به کوهی دوردست در سرزمینی دیگر ببرد و رها کند تا در اثر آفات طبیعی بمیرد و از بین برود. در آنجا بعد از رفتن نوکر چوپانی او را می‌یابد و نزد پادشاه آن سرزمین می‌برد. پادشاه و ملکه او را بفرزندگی می‌پذیرند و با محبت و دقت بسیار بزرگ می‌کنند. وقتی بزرگ می‌شود روزی سوار بر ارابه با پدرش که در ارابه دیگری از روبه رو می‌آمده مواجه می‌شود و برسر اینکه کدام باید برای دیگری راه باز کند به جنگ می‌پردازند و او ناخواسته و نادانسته پدرش را می‌کشد و با زن او "جوکاستا" (مادر خودش) ازدواج می‌کند. فروید با توجه به این داستان واژه "عقده ادیپ" را سکه زده و گفته است که معمولاً پسرها در عمق ضمیر خود دشمنی با پدر و دوستی با مادر دارند و واژه "الکترا" را برای دشمنی دخترها با مادر و دوستی با پدر به کار برده است. اخیراً مردم شناسان که در نقاط مختلف جهان و در فرهنگهای مختلف به پژوهش پرداخته‌اند با ذکر نمونه‌هایی نشان داده‌اند که این عقده جهانشمول نیست و در فرهنگهایی زمینه ابراز می‌یابد که پدر سالاری شدید است و پسر پدر خود را حاکم مطلق و سخت‌گیر احساس می‌کند.

بوده که همیشه، و البته تا زمانی که به رضایت مادر رفتار می‌کرده، "عزیز مامان" بوده و نسبت به پدر تاج سروری بر سر داشته و از آنجا که تاج سروری همیشه با دردرس همراه است او نه احساس امنیت و نه احساس قدرت شخصی می‌کرده زیرا احساس قدرتش در برابر پدرش احساس عروسک خیمه‌شب‌بازی در دست صحنه‌گردان وقایع خانوادگی بوده است. شک نیست که این جوان دچار عقده ادیپ بوده اما نه به شکلی که فروید آن را توصیف و تبیین کرده است. او سخت از اختگی<sup>۱</sup> (از دست دادن قدرت و توان شخصی) وحشت داشته اما باعث و بانی این وحشت در او مادر بوده نه پدر. او پدر را رقیب خود نمی‌دیده و مادرش بوده که نقش رقیب، حاکم و فرمانده را ایفا می‌کرده. در دوران کودکی کسی را نداشته که ویژگیهای مردانه را از او فرا بگیرد و خود را با آن ویژگیها بشناسد؛ در نتیجه فاقد احساس توان و قدرتی شده که پسرها در خانواده سالم بدست می‌آورند و تجربه می‌کنند. تعریف و تمجیدها و لوس و نثر کردنهای ما در احساس قدرت و توان شخصی را از او گرفته است. در نتیجه، همانطور که در اینگونه موارد انتظار می‌رود، او بارها در خواب و رؤیا خود را بصورت یک شاهزاده پر قدرت و محبوب دیده و تصور کرده است؛ سخت خودشیفته و خودپسند بار آمده تا احساس بی‌قدرتی و ناتوانی درونیش تلافی و جبران شود. تنها مقاومت و طغیان او علیه مادرش بگومگوهای گهگاهی و پایان نرساندن کارهایی بوده که مادرش از او می‌خواسته و با آن نزد دیگران پُز می‌داده

---

۱- Castration Complex. در نظام روانکاوی فروید عقده اختگی ترس و توهم از دست دادن آلت تناسلی در کودک است که بر اثر احساس گناه به خاطر گرایش میل جنسی پسر به مادر و دختر به پدر و یا دست زدن و بازی کردن با آلت تناسلی پیش می‌آید و در بزرگسالی احساس وجود میل جنسی ممنوع و نامشروع موجب آن می‌گردد و باعث اختلال در به عهده گرفتن نقشهای مردانه یا زنانه و در نتیجه نرسیدن شخص به تمامیت شناخت خود و موجب اختلال در امور زندگی می‌شود.

است و اینها در واقع چیزی فراتر از اعتراض منفعلانه برده در مقابل ارباب و صاحب‌اختیار خود نبوده است. هیچ جای تعجب نیست که این مرد مثل مرگ از زنان بترسد و با چنان تضاد درونی دست بگریبان باشد که نتواند در کار، در عشق ورزیدن و یا در برقرار کردن ارتباط نزدیک و صمیمی با دیگران گامی به پیش بگذارد. راه رفع این بلیه و اختلال درونی چیست؟ کودک می‌تواند برای مدتی کوتاه خود را از صحنه کنار بکشد و با کنار کشیدن و خود را ناچیز نشان دادن نگذارد مورد استفاده مادر (یا دیگران) قرار بگیرد و "از فلاخنها و پیکانه‌های طالع هولناک بر کنار بدارد"<sup>۱</sup>. مرد جوانی که در دوران پسرچگی خود را در وسط میدان جنگ و دعوا بین پدر ضعیف و الکی و مادری زورگو که همیشه خود را مظلوم جلوه می‌داده گذرانیده است وضع خود را چنین توصیف و بیان کرده است:

در کنار میز ایستاده‌ام و خرس مخملی را که آنها دوست ندارند  
طوری بغل گرفته‌ام که کوچک بنماید و آنها نتوانند آن را ببینند و  
سرزنشم کنند.

و چنانکه غالباً در چنین مواردی پیش می‌آید شخص "بر ضد امواج ناراحتیها و مشکلات سلاح برمی‌گیرد"<sup>۲</sup> و فعالانه می‌کوشد تا آزادی و هویت شخصی خود را بدست آورد و مطلب بعدی، تقلا و کوشش شخص برای آزادسازی خود از سلطه و اقتدار مادر است.

۱- این جمله از بخشی در نمایشنامه هملت به قلم شکسپیر اقتباس شده است.  
۲- جمله بعد از جمله بالا در نمایشنامه هملت.



## تقلا و کوشش برای رهایی از سلطه و اقتدار مادر

در داستانهای اسطوره‌ای یونان باستان سرگذشت اورِستِس<sup>۱</sup> بازگویی روشن و به خاطر نشین تقلا و کوشش فرد برای رهایی از سلطه مادر است. این داستان نیز بمانند سرگذشت ادیپ و ایوب<sup>۲</sup> بیان یکی از ژرفناکترین حقایق تجربه درونی انسان است که در قالب اسطوره بازگو شده است.

این داستان را که گویای تضاد درونی انسان است نخستین بار آئه‌سچیلوس<sup>۳</sup> نمایشنامه نویس یونان قدیم به رشته تحریر درآورده است. اخیراً روبینسون جفرز<sup>۴</sup> همین داستان را با عنوان «برجی فراسوی تراژدی»<sup>۵</sup>، به زبان امروزی، بازنویسی کرده است. در زمانی که آگاممنون<sup>۶</sup> پادشاه مایسنا<sup>۷</sup> ارتش یونان را در جنگ علیه تروی رهبری می‌کرد همسرش کلیته منسترا<sup>۸</sup> با پسر عموی او آئه جیستوس<sup>۹</sup> رابطه نامشروع برقرار می‌کند و آگاممنون را در بازگشت از جنگ می‌کشد و پسرشان اورستس را تبعید و دخترشان الکترا<sup>۱۰</sup> را بصورت خدمتکار نگه می‌دارد. وقتی اورستس بزرگ می‌شود به وطنش مایسنا می‌آید که مادرش را بکشد. مادرش که او را با

۱- Orestes . در اسطوره‌های یونان باستان نام فرزندی است که پدرش به دست مادرش کشته می‌شود و مادر می‌خواسته او را نیز بکشد که خواهرش او را نجات می‌دهد. وقتی این کودک بزرگ می‌شود با کشتن مادرش انتقام خون پدرش را می‌گیرد.

۲- ایوب. نام یکی از انبیا در تورات که صبر و تحمل او در رویارویی با ناراحتیها و مشقات بسیار بوده است.

۳- Aeschylus . سرباز یونانی که در جنگهای مهمی شرکت داشته و به خاطر نوشتن نمایشنامه‌های جالب شهرت یافته است. او در سال ۴۵۶ ق.م با افتادن یک سنگ پشت از منقار یک عقاب بر سرش فوت کرده است. نود نمایشنامه تراژدی نوشته که چهل تا از آنها با استقبال عمومی رو به رو شده و موجب شهرت او گردیده است.

4-Robinson Jeffers

5-The Tower Beyond Tragedy

6-Agamemnon

7-Mycenae

8-Clytemnestra

9-Aegistus

10-Electra

شمشیر آخته در جلوی خود می‌بیند سعی می‌کند خود را مظلوم و پدر او را مستحق کشته شدن قلمداد کند و می‌گوید "فرزندم من بدبخت بوده‌ام" و گریه سر می‌دهد و فریاد می‌زند که "از نفرین من که مادرت هستم بترس". وقتی از این ترفند نتیجه‌ای نمی‌گیرد او را در آغوش می‌کشد و می‌بوسد. با این کار اورستس سست می‌شود و شمشیر را می‌اندازد و می‌گوید "من بی‌اراده شده‌ام، من بی‌اثر شده‌ام". موضوع جالب و شگفت‌انگیز در این داستان این است که سستی و بی‌اراده‌گی این پسر در مقابله با مادرش به روشنی همان چیزی است که این روزها روان‌درمانگرها در بسیاری از مردان جوان دیده و گزارش کرده‌اند، یعنی در کوشش برای رهایی از قید و بند مادر سلطه جو خود را بی‌قدرت، منفعل و ناتوان دیده‌اند. در این داستان وقتی پسر می‌بیند که مادرش با اغتنام فرصت از سستی و بی‌اراده‌گی او سربازان را صدا می‌زند تا او را بگیرند متوجه می‌شود که اظهار عشق و محبت مادرش به او جز وسیله‌ای برای به بند کشیدن او نیست. آنگاه است که برمی‌خیزد، قدرت خود را بازمی‌یابد و ضربه مرگ را بر مادرش فرود می‌آورد.

اورستس دیوانه می‌شود. ارواح مجازات‌گر با قفل و زنجیری که از مارهای به هم بافته شده است او را تعقیب می‌کنند. در اسطوره‌های یونانی این مارهایی که به هم گره خورده‌اند نماد ملامت خود و وجدان ناراحت است. باز هم شگفت‌انگیز است که این اسطوره‌ها تا چه اندازه می‌توانند، به درستی احساس گناهی را که مانع خواب و آسایش انسان می‌شود، و ممکن است شخص را به روان رنجوری و حتی روان‌پریشی بکشاند متصور سازند.

ارواح مجازات‌گر اورستس را بی‌خواب و خسته می‌کنند و او به معبد آپولو<sup>۱</sup> پناه می‌برد. در آنجا بست می‌نشیند و آرامش پیدا می‌کند. اما قرار

---

۱- Apollo در اساطیر یونان باستان نام خدای روشنایی، غیب‌گویی و حامی پزشکی، موسیقی و تیراندازی.

است محاکمه شود، با حمایت آپولو به آتن فرستاده می‌شود تا در دادگاه مهمی که آتنا<sup>۱</sup> قاضی آن است محاکمه شود. مسأله‌ای که در آن دادگاه مطرح می‌شود و قضات باید درباره‌اش رأی بدهند این است که اگر کسی پدر یا مادر زورگو و استثمارگر خود را بکشد باید گناهکار شناخته شود یا نه. از آنجا که رأی این دادگاه برای آینده بشریت بسیار مهم و سرنوشت‌ساز است خدایان از کوه المپ<sup>۲</sup> فرو می‌آیند و در مناظره بین قضات شرکت می‌کنند. بعد از سخنرانیهای زیاد آتنا از هیئت قضات درخواست می‌کند که "از جایگاه رفیعی که در آن قرار گرفته‌اید و با معیار و مقیاسی که برای خدایان در نظر دارید رأی ندهید و خطر دوگانه "هرج و مرج" و "بندگی و سلطه‌پذیری" هر دو را با هم در نظر داشته باشید". قضات رأی می‌دهند، اما آراء نصف به نصف است. به ناچار قرار می‌شود آتنا که ایزد بانوی فضائل شهروندی، خرد و عدالت است رأی نهایی را ابلاغ کند و او اعلام می‌دارد که اگر قرار است نوع انسان پیشرفت و ترقی داشته باشد باید از بند و زنجیر پدر و مادر زورگو و سلطه‌جو آزاد باشد حتی اگر برای این آزادی پدر یا مادر را بکشد. با این رأی اورستس بخشیده و آزاد می‌شود.

این داستان ساده‌گویای یکی از تقلاها و کوششهای هولناکی است که هر انسان ممکن است در زندگی داشته باشد. موضوع ظاهری آن کشتن یک مادر به دست پسر است اما معنی واقعی آن تقلا و کوشش یک فرزند برای اثبات وجود خود برای خویشتن است؛ پاسخی است به "بودن یا نبودن" برای موجودی صاحب روح و روان. رد و بدل سخنرانیها در دادگاه تجسم مقابله راه و روشها، سنتها و اخلاقیات "کهنه" و "نو" با هم است و کلیته

۱- Athena در اساطیر یونان باستان نام ایزد بانوی جنگ، خرد و صنایع دستی. او از مادر به دنیا نیامده و از پیشانی زنوس (پدر خداها و انسان) زاده شده است.

۲- Olamp در اساطیر یونان باستان نام کوه بلندی است در مرز مقدونیه و تسالی که خدایان برقله آن می‌زیسته‌اند.

منسترا شاخص "کهنه" و آپولو و آتنا شاخص "نو" می‌باشند و اورستس نماینده هر آدمی است که بین نو و کهنه قرار گرفته است. البته این داستان می‌تواند، چنانکه اریک فروم در زبان / از یاد رفته به آن پرداخته از دیدگاه جامعه شناختی نیز تعبیر و تفسیر بشود و مقابله "پدر سالاری" و "مادر سالاری" به حساب آید. اما منظور ما از آوردن این داستان و بحث درباره آن روشن شدن جنبه روان‌شناختی تضاد درونی انسان در چنین مقابله است. آئه‌سچیلوس نویسنده نمایشنامه بافراس است و درست فهمی خارق‌العاده‌ای مطلب را درک کرده و می‌نویسد "اورستس چاره‌ای نداشت جز اینکه پیش برود" و اگر نمی‌رفت برای همیشه "بیمار" می‌ماند و در پایان نمایشنامه وقتی که حالت احساسی داستان به اوج می‌رسد گروه همسرایان با هم می‌خوانند که "روشنایی آمده و صبح رسیده است"، یعنی با کاری که اورستس کرده جهان روشن شده و پالایش یافته است.

در این داستان آنچه برای خیلی‌ها تکانه‌دهنده و نفرت‌انگیز به نظر می‌رسد حال و وضع اورستس نیست بلکه این معنی است که مادرانی چون کلایته منتسرا می‌تواند وجود داشته باشند. البته شخصیت کلایته منتسرا شخصیتی غلو شده است. هیچیک از انگیزه‌های انسانی صد در صد خالص و نآمیخته با انگیزه‌های دیگر نیست، مثلاً انگیزه‌های عشق، نفرت و کسب قدرت همیشه تا اندازه‌ای با هم و ممزوج درهم هستند. کلایته منتسرا بیشتر از آنکه شخصیتی واقعی باشد نماد گرایشهای سلطه‌جویی و خودکامگی پدران و مادران است که باعث "تبعید" و سرکوفتگی استعدادهای بالقوه فرزند می‌شود. این داستان با ژرف‌نگری و جسارتی که در ادبیات یونان باستان هست، در بیان چنین تضاد درونی انسان، هیچ حرفی را ناگفته نگذاشته است، اما برای ما، مردمان امروزی، که ادبیاتمان آنچنان جسور و ژرف‌نگر نیست اینگونه حرفها سنگین و نامتجانس می‌نماید.

کشتن پدر یا مادر چه معنی دارد؟ مایه اصلی این داستان تقلا و کوشش انسان علیه خودکامگی و قدرتهایی است که رشد و آزادی او را سرکوب و متوقف می‌کنند و در خانواده این قدرت بیشتر در پدر یا مادر متصور می‌شود. فروید معتقد بود که این تضادها جهانی و بیشتر بین پدر و پسر است. پدر سعی می‌کند پسر را ناتوان و "اخته" کند و پسر مانند ادیپ سعی می‌کند با کشتن پدر به حق خودش برای زیستن برسد. حالا ما می‌دانیم که عقده ادیپ جهانشمول نیست و بستگی به عوامل فرهنگی و تاریخی دارد. فروید در جامعه پدرسالار آلمان بزرگ شده بود. از اواسط سده بیستم شواهد بسیار گویای آن است که در آمریکا شخص متنفذ و مقتدر خانواده مادر است نه پدر و اسطوره اورستس بیان حال بیشتر آدمها و مشکلی است که با آن دست به گریبانند. من این مطلب را نه تنها بر اساس احساسهای عمیق و رؤیاهای کسانی می‌گویم که در کار روان‌درمانیشان بوده‌ام بلکه تجربه و برداشت روان‌درمانگران دیگر، که با آنها در ارتباط شفلی و حرفه‌ای بوده‌ام، نیز مؤید این مطلب می‌باشد. موارد بسیاری هست که فرزند فهمیده است که راضی بودن خودش از خودش بسته به راضی بودن مادر یا پدرش از اوست و او فقط وقتی می‌تواند از استعدادها و قدرتها و تواناییهای خودش بهره‌مند شود که با معیارها و خواستههای پدر یا مادرش جور باشد و البته روشن است که قدرت و توانایی فقط وقتی قدرت و توانایی است که از آن خود شخص باشد نه از آن و به اختیار شخص دیگر. اگر چنین باشد شخص نمی‌تواند از استعداد و قدرت و توانایی خود برای رشد و توسعه شخصیت خودش یا برای عشق ورزیدن به آدمهای دیگر سود ببرد مگر اینکه خود را از بند این بستگی آزاد کند.

این روزها اصطلاح، "مامانیسم" بر سر زبانهاست. من نمی‌دانم این اصطلاح با واقعیت چقدر انطباق دارد اما حدس می‌زنم که مقدار زیادی از بدگویی‌ها درباره ما در نشانه عصبانیت از بستگی به مادر است. به هر حال

شواهد بسیاری هست که مؤید حرف روان شناس استرکر<sup>۱</sup> است که گفته "نظام جامعه ما رو به سوی مادر سالاری دارد" و اریکسون در کتاب کودکی و جامعه<sup>۲</sup> به منشاء توسعه مدارسالاری پرداخته و گفته است که در این تغییر "مادر بیشتر قربانی و بازنده است تا برنده و فاتح" و به قبول این نقش مجبور شده است زیرا غیبت پنج روزه پدر از خانه برای کار و حضور فقط دو روزه اش در آخر هفته مادر را به قبول نقش قدرت مرکزی در خانواده مجبور کرده است.

نظام مدارسالاری به جای خود، آنچه ما را به فکر وامی دارد این است که چرا در این مدارسالاری نو زنها تا این اندازه خودخواهانه و خودکامانه رفتار می کنند. البته باید یادآوری کنیم که ما از مادرهای نسل فعلی صحبت نمی کنیم. بیشتر مادرهای نسل فعلی از این بابت سردرگم و ناراحت هستند. شروع این وضع در جامعه ما از نسل قبلی بوده است و من علت جامعه شناختی و روان شناختی آن را نمی دانم. آنچه از مجموع اطلاعات بدست آمده از مراجعین برای روان درمانی بدست آمده. نظیر موردی که در بالا ذکر شد، گویای این است که رفتار مادرانشان معرف یأس و سرخوردگی زیاد است. کلایته منتسرا گفته «آنچه کرده از نفرتی قدیمی بوده است.» مسلماً هیچ کس مثل کلایته منتسرا تا آن اندازه سودجویانه و خودکامانه رفتار نمی کند مگر اینکه دلیل و علتی در کار بوده باشد و معمولاً دلیل و علت اینگونه رفتارها این است که شخص خودش سخت آسیب دیده و احساس می کند که تنها راه حفظ خود از آسیبها و صدمات بعدی تفوق و سلطه بر دیگران است. وضع زنان ما در نسل گذشته از چه قرار بوده است؟ آیا شرکت فعال زنان در متمدن سازی جامعه مهاجرانی که از شرق به غرب آمریکا در حال حرکت بوده اند و در همان حال انتظار همان جامعه از زنان به پایبندی

به ارزشهای اخلاقی دوران ویکتوریا<sup>۱</sup>، که زن را به دور از هر گونه آلودگی حتی توهم آلودگی می‌خواست، موجب احساس عجز و یأس و ناکامی در زنان نشده بود؟ زنان چگونه می‌توانستند با حفظ ارزشهای ویکتوریایی در سر و سامان دادن به جامعه بی سر و سامان "غرب وحشی" فعال و مؤثر بوده باشند؟ آیا پاسخ به این سؤال که چرا مادران زمان ما نسبت به پسرانشان احساس مالکیت و تسلط دارند نمی‌تواند این باشد که آنان در تضاد بین دو نقشی که بر عهده داشته‌اند از مردان خود سخت مأیوس و رنجیده‌خاطر شده‌اند؟

این حرفها همه مربوط به رابطه مادر و فرزند در جامعه امروزی ماست. اما یونانیهای باستان به پاسخهای جامعه‌شناختی و روان‌شناختی قانع نبوده و موضوع را از بن و اساس به نحو دیگری، ساده‌تر و بی‌پیچ و تاب‌تر از ما می‌دید و می‌شناخته‌اند. آنها احتمالاً یک رابطه زیست‌شناختی بین مادر و فرزند قائل بوده و سختی و اشکالِ رهایی از آن را در خود همین رابطه می‌دانسته‌اند. این تصور از آنجا پیش می‌آید که آتنا، ایزد بانویی که در دادگاه رأی نهایی را داده و موجب آزادی اورستس از مجازات شده است خودش نمی‌توانسته رابطه زیست‌شناختی با مادر خود داشته باشد و در معرفی خود گفته است "من هرگز در زهدان مادر نبوده‌ام و از پیشانی پدرم زئوس<sup>۲</sup> به دنیا آمده‌ام".

۱- اخلاق ویکتوریایی. ملکه ویکتوریا بین سالهای ۱۸۳۷ تا ۱۹۰۱ در انگلستان سلطنت می‌کرده. در آن زمان خشکه مقدسی و تفکر و تفرعن رواج داشته و قرار بوده زنان از هر گونه گناه و یا حتی توهم گناه نیز مبری باشند. ضرب‌المثل شده است که در آن دوران بایه‌های میز و صندلی را می‌پوشانیدند چون "پا" بوده و افتادن چشم به آن توهم گناه را در بیننده به وجود می‌آورده است.

۲- Zeus که در اساطیر رومی ژوپیتر نامیده می‌شود پدر همه خدایا و انسان فرض شده است.

وقتی در داستانهای اساطیری یونان باستان به تعمق می‌پردازیم تولد بدون خارج‌شدن از زهدان مادر بسیار شگفت‌انگیز بنظر می‌رسد، اما شگفت‌انگیزتر اینکه در نزد یونانیها آتنا ایزد بانوی "خرد" به حساب می‌آمده است. او در ابلاغ رأیش می‌گوید برای این به آزادی اورستس رأی داده‌ام که خودم هرگز در هیچ زهدانی نبوده و بسر نبرده و از این روی طرفدار "نو" هستم. آیا منظور از این حرف این نیست که در گذر از وابستگی و تعصب و خامی به استقلال شخصی، خرد و بلوغ فکری انسان چنان بسته به ناهای زیستی و روان‌شناختی است که خدای خرد و فضائل مدنی باید به شکل موجودی تصویر شود که هرگز مشکل بریده شدن از بند ناف را نداشته است؟ ما می‌دانیم که هر کودکی به مادر نزدیکتر است تا به پدر زیرا در زهدان مادر بوجود می‌آید و از پستان مادر تغذیه می‌شود. آیا در داستان اورستس و رأی آتنا این معنی ملحوظ نبوده است که چون خون فرزند از خون مادر و گوشت فرزند از گوشت مادر است فرزند همیشه بسته و متکی به مادر است و بهمین دلیل رابطه مادر و فرزند همیشه رابطهٔ محافظه‌کارانه و بسته به گذشته است نه نوخواهانه و انقلابی و به سوی آینده؟ یونانیها خوب می‌دانسته‌اند که "خرد" نمی‌تواند در خلأ و بی‌ارتباط با جهان خارج شکل بگیرد و هیچ عیبی هم در این ارتباط و وابستگی به جهان خارج نمی‌دیده‌اند و منظورشان از تصویر بازگشت به زهدان مادر نماد و نشانه "حمایت جویی"، بستگی به گذشته، "انفعال" و گندکاری در حرکت به جلو است و بلوغ و آزادی و استقلال شخصی فرد را درست نقطه مقابل و مخالف آن می‌دانسته‌اند. آیا به همین دلیل نیست که در نزد آنها ایزد بانوی خرد "هرگز بودن در زهدان مادر را تجربه نکرده است"؟

ما در اینجا پاسخ به این سؤالها را به خوانندگان وامی‌گذاریم تا به هر طوری که درست و مناسب می‌دانند پاسخ بدهند و به سرگذشت اورستس برمی‌گردیم. علاقه اصلی ما در بازگویی سرگذشت اورستس این است که این



جوان که زندگیش نمودار تضاد درونی او با خود اوست چگونه آزادی و شخصیت مستقل خود را به دست می‌آورد؟ او بعد از کشتن مادرش برای مدتی مبتلا به جنون می‌شود، سر به بیابان و جنگل می‌گذارد و با رؤیاهایش بسر می‌برد. رابینسون جفرز در روایت خود از این داستان می‌گوید او به شهر بازمی‌گردد و خواهرش الکترا به او پیشنهاد می‌کند که به جای پدرش به تخت شاهی بنشیند. اورستس با تعجب به خواهرش نگاه می‌کند و می‌پرسد چطور او نمی‌تواند بفهمد که او مادرش را نکشته که به جای پدرش آگامنون بر تخت شاهی بنشیند. "او زندگی شهری را پشت سر گذاشته" و تصمیم دارد برود و در شهر نماند.

الکترا فکر می‌کند که مشکل او نداشتن همسر است و پیشنهاد می‌کند که با هم ازدواج کنند و او فریاد می‌زند که "کلایته منتسرا در توست" و می‌گوید همه مشکلات خانوادگی ما از ازدواج با محارم سرچشمه گرفته، به جنگل می‌رود و در آنجا حال خود را چنین بیان می‌کند:

من در رؤیا تصویر خودهایمان را در تاریکی دیده‌ام  
تصویر آنچه کرده و می‌خواسته‌ایم.

ناظر یکدیگر بوده‌ایم، مردان در پی زنان

و زنان وابسته و چسبیده به مردان، به رزمندگان و شاهان.

همه آدمهایی گمشده در تاریکی و ناظر بر یکدیگر در تاریکی.

به خود عشق می‌ورزیم و با خود در ستیز هستیم

ستایش خود را در نگاه دیگران می‌جوییم، نه در خویشتن

وقتی به گذشته می‌نگریم مردی را می‌بینیم در آغاز، در جلو و در

پایان راه

و اگر به بالا می‌نگریم مردانی را می‌بینیم در حال شلنگ و تخته

انداختن

و خوش‌گذرانی در درخشندگی تلخ آسمان.

مردانی که خدایشان نامیده‌ایم.  
اینها همه رو به داخل داشتن و رو به خود داشتن است.  
زنای با محارم است.

اورستس مسأله را برای خود اینگونه حل کرده است که "از درون ضایع و تلف نشود". به خواهرش می‌گوید اگر پیشنهاد او را بپذیرد "سنگی خواهد بود متحرک"، یعنی انسانی خواهد بود که طبیعت شخصی خودش را به بهای پذیرفتن پیشنهاد او از دست داده است و موجودی خواهد شد چون سنگ و چوب بی‌احساس شخصیت فردی. او در همان حال که بیرون "به طرف انسان بودن" می‌رود و از نزدیکی با خویشاوند و همانند دور می‌شود جمله‌ای بر زبان می‌آورد که طی سالها و سده‌ها نشانه یکپارچگی و انسجام روان‌شناختی انسان بوده و تکرار شده است: "من عاشق بیرون از خودم شده‌ام"<sup>۱</sup>.

تصادفی نیست که اورستس در این چند سطر کوتاه اصطلاحات "رو به داخل" و "رو به بیرون" را بکار برده و گفته مشکل اصلی در جامعه "زنای با محارم" است و منظورش از زنای با محارم روی کردن و گرایش به داخل خانواده و در نتیجه ناتوان ماندن از "دوست داشتن غیر خود" است. کشش جنسی به محارم اگر از دوران نوجوانی فراتر برود نشانه وابستگی بیمارگونه به پدر و مادر است و بیشتر در کسانی دیده می‌شود که "رشد" نکرده‌اند و بندناف روان‌شناختی‌شان از پدر و مادر قطع نشده است و ارضای جنسی‌شان با ارضای دهانی کودک از راه مکیدن پستان مادر خیلی تفاوت ندارد. همچنین عامل کشش جنسی به محارم، چنانکه اورستس گفته، "نیاز به دریافت تحسین از دیگران است".

---

1-Robino Jeffers, "The Tower Beyond Tragedy," from Roan Station.  
Reprinted by Permission of Random House, inc.  
Copyright 1975 by Boni and Liveright.

جفرز با ظرافتی شاعرانه از زبان اورستس گفته است که این آدمها حتی دینشان رنگِ زنای با محارم دارد. در آسمان فقط تصویر فرا افکنده خود را می‌بینند "در رفت و آمدهای ضیافت‌گونه و همان را خدا می‌نامند." خدایانشان نماد خواستها و رؤیاهای تازه‌تر، فراتر و انسجام یافته‌تر نیستند بلکه نماد آرزوی شخصی خودشان به بازگشت به دوران وابسته بودن‌های کودکانه است و این چه از نظر دینی و چه از نظر روان‌شناختی درست ضد آن چیزی است که حضرت عیسی (ع) اعلام داشته است. او گفته "من نیامده‌ام تا صلح و آرامش بیاورم بلکه شمشیر را؛ آمده‌ام تا مرد را در تضاد با پدرش و دختر را در تضاد با مادرش و عروس را در تضاد با مادرشوهرش قرار دهم و دشمنانِ اهل خانه خود باشند<sup>۱</sup>". پُر واضح است که عیسی (ع) نفرت و جدایی از یکدیگر را تبلیغ نمی‌کند؛ بلکه می‌خواهد به قاطع‌ترین شکل بگوید که تعالی روحی و روانی به دور از وابستگی به آشنا و معمول و در جهت دوست داشتن و محبت به همسایه و ناآشناهاست. در حقیقت دشمن هر کسی وابستگی و فرارفتن او از وابستگی به "اهل خانه" اوست.

تابو<sup>۲</sup>ی ازدواج با محارم که در همه جوامع انسانی وجود دارد ارزش منطقی و روان‌شناختی دارد. دارای ارزش منطقی و روان‌شناختی است زیرا به وارد شدن "خون تازه" و "ژن تازه" و دقیقتر گفته باشیم به افزایش امکانات تغییر و توسعه و بهبود کمک می‌کند. ازدواج با محارم، به خودی خود، برای فرزند آسیب جسمانی ندارد. عیب آن این است که ویژگیهای ارثی پدر و مادر در فرزند تقویت و دوبرابر می‌شود و کودک از امکانات ژنتیک ازدواج با خارج از نزدیکان بی‌نصیب می‌ماند. و این بدان معنی است که منع ازدواج با محارم باعث تفاوت بیشتر در ویژگیهای انسانها می‌شود و یکپارچگی و انسجام روانی آنان را نه در یکسان بودن و همانند بودن بلکه در

۱- انجیل متی، آیات ۳۴ تا ۳۷

۲- Taboo. به پانویس شماره ۲ صفحه ۱۸ مراجعه شود.

سطحی بالاتر و متفاوت‌تر موجب می‌گردد. از این روی می‌توانیم بر آنچه در آغاز این فصل (صفحه ۱۰۰) گفته‌ایم اضافه کنیم که جریان متفاوت شدنیا که سفرِ رویش و گذر انسان از وابستگی به استقلال شخصی و فردی است مستلزم دوری از پیوستگی و اتکاء به خود و خودی و کسب ظرفیت و توانایی "عشق و محبت به دیگران" است<sup>۱</sup>.

### تقلا و کوشش برای رهاسازی خود از وابستگی

مسلم است که نکته اخلاقی در داستان اورستس این نیست که هر کس تفنگی بدست بگیرد و مادر خود را بکشد. آنچه باید کشته و بریده شود وابستگی کودکانه به پدر و مادر و خانواده است که مانع ارتباط عمیق با دنیای خارج می‌شود. رهایی از این بستگی کاری نیست که با یک تصمیم آنی یا یک جهش و داد و فریاد به پدر و مادر عملی گردد. در داستان اورستس، مثل همه داستانها، "تقلا برای خود بودن" در چند صفحه کوچک فشرده و خلاصه شده است. در زندگی واقعی رسیدن به رشد و استقلال و انسجام شخصی امری است طولانی و نیازمند تقلا و کوشش؛ تقلا و کوششی که مکانیکی و خودبه خودی نیست، مستلزم آموختنهای تازه، کسب بصیرتهای تازه و اتخاذ تصمیمهای آگاهانه و در عین حال آماده بودن برای سختیها و ناراحتیهای گاه گاهی است. کسی که برای این رهایی به روان

۱- در ادب فارسی فرا رفتن از خود، چه در عشق و چه در تفکر، توصیه شده است:

عشق پرواز است از خود سوی غیر  
عشق خود گستردنِ خودهای ماست  
عشق جراتمندی و حیدر دلی است  
و  
عشق پویایی و چویایی و سیر  
عشق از با خودنشستنها جداست  
نی نشست و خورد و خواب و کاهلی است

بفکر خویش تو قانع مباش و با پر فکر  
بزن فراتر از فکر خویش بال و پری

درمانی روی می‌آورد باید ماهها بکوشد تا کشف کند که بی‌آنکه خود دانسته باشد تا چه اندازه وابسته و به چه چیز وابسته بوده است تا کم کم متوجه شود که وابستگی‌اش باعث ناتوانی‌اش در عشق ورزیدن، کارکردن یا ازدواج شده است. در جریان این خودشناسی او متوجه می‌شود که تقلا و کوشش برای کسب استقلال و انسجام شخصی غالباً با اضطراب فراوان و گهگاه با ترس و وحشت واقعی همراه است. بی‌خود نیست کسانی که می‌کوشند زنجیرهای وابستگی را پاره کنند دچار نگرانی و تضادهای سخت درونی می‌شوند و احتمالاً مانند اورستس موقتاً و برای زمانی کوتاه مبتلا به جنون می‌گردند. نگرانی و تضادی که پیش می‌آید نتیجه احساس از دست دادن تکیه‌گاه و رسیدن به استقلال شخصی است که تا مدتی با اضطراب و احساس ناتوانی همراه می‌باشد. وقتی رشد شخصیت در مراحل اولیه متوقف مانده باشد تقلا و کوشش برای رسیدن به استقلال شخصی مشکل می‌شود و تضادهای درونی (روان پریشانه) رو به رشد می‌گذارد و رهایی از وابستگی سخت و تکان‌دهنده می‌شود. علت جدی بودن تضاد بین اورستس و مادرش نفرتهای قلبی و رواج ارتباطهای بیمارگونه در فرهنگ و جامعه آنها بوده است.

چه چیز انسان را متکی و وابسته به پدر و مادر نگاه‌میدارد؟ آئه‌سچیلوس که بینش و تفکرش خیلی یونانی است علت آن را امری عینی و واقعی معرفی می‌کند و آن زشتیها و خلافهایی است که طی چند نسل در خانواده‌های سلطنتی ریشه دوانیده بوده و اورستس برای آزادسازی خود از آن راهی جز کشتن مادرش نیافته است. شکسپیر نیز که بینش و تفکرش به بینش و تفکر امروزی ما نزدیکتر است "تقلا و کوشش" هملت را برای "خود بودن" همراه با تضاد درونی و ذهنی و در نتیجه با دودلی معرفی کرده است. حقیقت این است که آئه‌سچیلوس و شکسپیر هر دو درست فهمیده‌اند زیرا تقلا و کوشش برای کسب شخصیت مستقل و فردی تقلا و کوششی درونی

و بیرونی با هم است. غل و زنجیرهایی که در اوایل زندگی انسان را در بند و محدود نگاه میدارد همه بیرونی هستند. کودکی که سالها و مراحل اولیه رشد را با پدر یا مادری خودپسند و خودمدار گذرانده و کودک سیاه‌پوستی که در جامعه و بین مردمانی نژادپرست به سر برده قید و بندی که مانع رشد شخصیتش می‌شود اوضاع و شرایطی بیرونی و خارج از خود او هستند و او باید به هر نحو ممکن خود را با آن سازگار بسازد. اما در جریان رشد تن دادن به استبداد و خودکامگیهای بیرونی درونی و نهادینه می‌شوند و شخص بتدریج خودش مستبد و خودکامه می‌گردد و رفتارهای مستبدانه و خودکامانه‌اش حالت درونی پیدا می‌کند و مبارزه با آن مبارزه‌ای درونی و سخت می‌شود. اما خوشبختانه حالتی پیش می‌آید که این مبارزه را مقدر می‌سازد. شخص با شناختن آنچه او را در قید و بند وابستگی و اتکاء نگاه می‌داشته توانایی مبارزه با آن ورها سازی خویشتن را بدست می‌آورد. پس در بزرگسالی شناخت و کشف واقعیت وجود فردی و تثبیت آن با تقلا و کوشش درونی همراه است. هیچیک از ما نمی‌توانیم بکلی خود را از همزیستی با آدمهای خودپسند و خودکامه و حاکم صفت برکنار نگاه داریم و تقلا و کوشش ما برای رها سازی خود از وابستگی به آنان مبارزه‌ای روان‌شناسانه خواهد بود. رها سازی خویشتن از وابستگی و رسیدن به استقلال شخصی مستلزم رویارویی و دست و پنجه نرم کردن با تضاد و کششی دوسویه است؛ کشش و گرایش به رشد و گسترش استعدادهای شخصی و بالقوه از یکطرف و تن دادن به راحتی و آسایش دوران نوزادی و بسته ماندن به بندناف و محافظتها و تر و خشک شدنهای پیش از بلوغ و دوران کودکی از طرف دیگر.

## مراحل آگاهی بر خویشتن

تا اینجا دیدیم که بدست آوردن شخصیت فردی مستلزم گذشت از چند مرحله است. مرحله اول معصومیت کودکانه پیش از آگاه شدن به وجود خویشتن جدا از دیگران است، مرحله دوم طغیان است که فرد سعی می‌کند با بدست آوردن آزادی خودش را صاحب نیرو و قدرت ببیند. این مرحله بصورت "نه" گفتنها و اداهای دشمنانه بچه‌های دو یا سه ساله و نوجوانان بخوبی قابل تشخیص است و نمونه افراطی آن تقلا و کوشش اورستس برای کسب آزادی شخصی است. عصیان و طغیان، چه شدید و چه ضعیف لازمه بریدن بستگیهای کهنه و برقرار کردن بستگیهای تازه است؛ اما باید در نظر داشته باشیم که عصیان و طغیان به خودی خود آزادی نیست و آزادی بیار نمی‌آورد.

مرحله سوم را می‌توان مرحله وقوف معمولی به وجود خویشتن<sup>۱</sup> نامید. در این مرحله شخص می‌تواند تا حدی به اشتباهات و تعصبات خود پی ببرد و از اضطرابها و نگرانیهایی که برایش پیش می‌آید درس بگیرد و در اتخاذ هر تصمیمی و انجام هر عملی مسؤلانه پیش برود. این همان مرحله‌ای است که مرحله سلامت شخصیت خوانده می‌شود.

مرحله چهارم هم وجود دارد و آن مرحله شگفت‌انگیزی است که بیشتر افراد آن را تجربه می‌کنند اما نه همیشه بلکه به ندرت. در این مرحله است که شخص ناگهانی و بدون مقدمه نسبت به مطلب یا مسأله‌ای بصیرت و آگاهی پیدا می‌کند؛ گویی بعد از مدتها تفکر و کوشش بی‌نتیجه پاسخ و راه حل مسأله بر او آشکار می‌شود. بعضی وقتها این بصیرتها و آگاهیها در خواب یا عالم رؤیا پیش می‌آید، زمانی که شخص به مسأله و راه حل آن نمی‌اندیشیده است و ما آن را برآمده از شعور نیمه هشیار فرد می‌دانیم. از

این شعور و آگاهیهای آن، که در همه امور و مسائل علمی، دینی و هنری می‌تواند پیش بیاید، با واژه‌های "اشراق" یا "الهام" نام‌برده می‌شود و تمام مطالعاتی که تاکنون صورت گرفته گواه بر وجود و کارکرد این سطح از آگاهی در امور خلاقه مثل هنر، علم، ادب و نظایر اینهاست.

برای این سطح از آگاهی چه نامی می‌توان برگزید؟ در بعضی از بینشهای فلسفی شرق آن را "آگاهی عینی شخصی"<sup>۱</sup> دانسته‌اند زیرا آگاهی کوتاه و سریعی است بر حقیقتی عینی. نتیجه آن را "آگاهی فوق‌العاده شخصی"<sup>۲</sup> نامیده و در مباحث اخلاقی و دینی آن را "آگاهی استعلایی شخصی"<sup>۳</sup> خوانده‌اند. من در اینجا واژه‌ای را پیشنهاد می‌کنم که مثل این واژه‌ها چندان دهان‌پرکن نیست اما احتمالاً و در ارتباط با موضوعی که فعلاً مورد بحث ماست قابل قبولتر است، "آگاهی خلاق شخص از خود"<sup>۴</sup>.

واژه‌ای که در ادبیات روان‌شناسی برای این حالت به کار می‌رود "از خود بی خود شدن"<sup>۵</sup>، و بمعنی فرا رفتن از خود و دیدگاه معمول خویشتن است، حالت خوشحالی و وجد و شوق شدید و مقاومت‌ناپذیری است که معمولاً در تماس با زیبایی و تولیدات هنری مثل موسیقی، شعر و امثال آن پیش می‌آید. معمولاً هر چیزی را که شخص به صورت عینی در جهان اطراف خود می‌بیند همیشه کم و بیش با آنچه از آن در ذهن دارد متفاوت و در نتیجه کم یا زیاد نامنطبق با حقیقت و واقع است. ما، بعنوان یک انسان، هر چیزی را که می‌بینیم با چشمان شخص خودمان می‌بینیم و با گذراندن از صافی بینشهای شخصی و خصوصی خود معنی و تعبیر و تفسیر می‌کنیم و همیشه به دلیل همین دوگانه بینی عین و ذهن، کم یا زیاد، از درک واقعیت آنچه می‌بینیم به دور هستیم. سطح چهارم هوشیاری و آگاهی

1-Objective Self Consciousness  
3-Self- Transcending Consciousness

2-Self- Surpassing Consciousness  
4-Creative Consciousness of self



فراتر از شکاف بین عینیت و ذهنیت قرار دارد. ما گاهی به‌طور موقت می‌توانیم از محدودیت هوشیاری و آگاهی خویش فراتر برویم و از طریق بصیرت، شهود یا حس ششم و یا آنچه که عامل خلاقیت به حساب می‌آید، نگاهی به حقیقت عینی پدیده‌های جهان واقع بیندازیم و مثلاً امکان اخلاقی تازه‌ای را در عشقی که به خودخواهی و خودمداری آلوده نیست احساس کنیم. این همان حالتی است که اورستس بعد از کاری که انجام داده و در دورانی که به جنگل روی آورده و تجربه کرده است:

واژه‌ای برای آن نساخته‌اند  
رفتن به ورای هر چیز، فرا رفتن از ساعتها و دورانها  
و همه چیز بودن، در همه زمانها.  
چگونه خواهم توانست زیبایی و برتری  
چیزی را بیان کنم که بی‌رنگ اما روشن و واضح است؛  
شیرینی عسل نیست، بی خود از خود بودن است  
میل و هوس نیست، برآورده بودن میل و هوس است.  
عطش و اشتیاق شدید نیست، صلح و آرامش است.<sup>۱</sup>

چون ممکن است زبان شاعرانه‌ای که در این چند سطر به کار رفته  
مطلب را قدری گنگ و مبهم کرده باشد؛ باید بگوییم که منظور اورستس را  
می‌توان به زبان روان‌شناسانه ساده‌تر بیان کرد و آن اینکه او بر گرایش  
عمومی مردم شهر و دیار خود که فقط خویشتن را می‌دیده‌اند فائق آمده  
است. همه رو به خود دارند، خودبین هستند و مشغولیت ذهنی همه  
فراقکنی<sup>۲</sup> و تعصبات ذهنی خودشان است که خودپسندانه و مغرورانه نام

1-Robinson Jeffers, Op.cit

۲- «فراقکنی» واژه‌ای است که با در نظر گرفتن معنی Projection برای معادل فارسی آن  
انتخاب گردیده. در روان‌شناسی "فراقکنی" به جریانی اطلاق می‌شود که بر اساس آن فرد  
←

"حقیقت" بر آن می‌گذارند. برعکسِ رو به خود داشتن "رو به بیرون داشتن" است که فکر و خیال را از خود و حال به فراتر از خود و حال راهبر می‌شود. اینکه نیچه و بسیاری از کسانی که درباره اخلاق سخن گفته‌اند اخلاق را "فرا رفتن از خود" قلمداد کرده‌اند حرفی احساساتی و غیر عملی نیست. یکی از ویژگیهای انسان سالم و روبه رشد این است که در هر زمان بر آگاهی خود از خویشتن و از جهانی که در آن بسر می‌برد می‌افزاید. سیمون دوبوآر<sup>۱</sup> در کتاب خود که راجع به اخلاق نوشته گفته است "زندگی انسان حفظ حیات و در عین حال فراتر رفتن از خویشتن است. اگر زندگی



خصوصیات فکری و رفتاری (در بیشتر موارد خصوصیات فکری و ناپسند) خود را مثل عکسی که از درون پروژکتور سینما تا پرده سینما فرا می‌رود و بر آن افکنده می‌شود، به دنیای خارج از خود و مردم دیگر فرا می‌افکند و به آنان نسبت می‌دهد. برای مثال، اگر در روابطش با دیگران رفتاری دارد که به نظرش پسندیده نیست، برای اینکه خود را، به واسطه داشتن آن رفتار، ناپسند نبیند همان نوع بد رفتاری را در دیگران می‌جوید و به آنان نسبت می‌دهد و با این کار خود را قانع می‌سازد که دیگران بد رفتار هستند نه او و اگر از او رفتار بد سر می‌زند تقصیر آن با دیگران است زیرا رفتار بد او در اثر بد رفتاری دیگران و برای زندگی با مردم بد رفتار است. البته، جریان فرافکنی امری ناخودآگاه است، یعنی شخصی که زشتیهای رفتار خود را به دیگران فرا می‌فکند، خودش به اینکه چنین کاری می‌کند عالم و آگاه نیست. دلیل این عدم آگاهی آن است که اگر شخصی به فرافکنی خود آگاه باشد دیگر نمی‌تواند خود را قانع بکند، یا درست‌تر بگوییم، خود را گول بزند. این رفتار ناخودآگاه در واقع سنگر یا وسیله دفاعی است که انسانها برای داشتن و نگهداری تصویر زیبا از خود و بد ندیدن رفتارهای بد خود، برای خویشتن تمهید می‌کنند و تا زمانی که ناآگاهانه آن را به کار می‌برند برج و بارویی برای دفاع و حفظ تصویر پسندیده از خود، برای خود دارند.

۱- Simmon de Beavoir (۱۹۸۶-۱۹۰۳م) نویسنده و فیلسوف فرانسوی، مدافع حقوق زنان و نویسنده کتاب "جنس دوم".

محدود و منحصر به حفظ حیات باشد زنده بودن فقط نمردن است و انسان با گیاه بی خاصیت تفاوتی نخواهد داشت...<sup>۱</sup>."

این "خودآگاهی خلاق" مرحله‌ای است که بیشتر ما به آن می‌رسیم و آن را تجربه می‌کنیم اما فقط در لحظاتی کوتاه و منقطع و تنها مقدسین دینی و دنیوی و شخصیت‌های بزرگ خلاق دورانی طولانی‌تر از ما را در این مرحله می‌گذارند. در این مرحله کارها و تجربه‌های ما برایمان معنی‌دار هستند. خیلی‌ها ممکن است این مرحله را در لحظاتی بخصوص تجربه کرده باشند، مثلاً در موقع شنیدن یک قطعه موسیقی یا در ارتباط دوستانه و پرمحبتی که شخص را موقتاً از زندان مشغولیت‌های روزمره بیرون کشیده است. در چنین حالتی گویی انسان بر قله کوهی ایستاده و زندگی خود را در پهنه‌ای گسترده و نامحدود مشاهده می‌کند و سمت و سو و جهت زندگیش را برای روزها و هفته‌های آینده، که چنین حالت الهام گونه پیش نخواهد آمد، ترسیم می‌نماید. لحظه‌هایی که توانسته باشیم حقیقت را ساده و روشن، بی سایه ابری از پیش‌داوریها و تعصبات دیده باشیم، دیگران را بدون انتظار و توقع سود دوست داشته باشیم و در حالت از خود بی خودی و غرقه در کاری که هستیم چیزی (فکری، ادبی، هنری، علمی،...) بیافرینیم لحظه‌هایی هستند که زندگی را برای ما معنی‌دار می‌کنند و فعالیت‌های آینده ما را سمت و سو می‌دهند. مرحله یا سطح چهارم همان مرحله یا سطحی

۱- این معنا را اقبال لاهوری (۱۳۵۷-۱۳۸۹ ه.ق.) شاعر پارسی‌گوی هند و پاکستان به صورت

زیباتر و دلنشین‌تر در بیت زیر سروده است:

ساحل افتاده گفت، گر چه بسی زیستم      هیچ نه معلوم شد آه که من چیستم  
 موج ز خود رفته‌ای، تیز خرامید و گفت      هستم اگر می‌روم، گر نروم نیستم

و

بسر ندارد ننگ افسردن دل آزادگان      شعله بی‌تاب ما را آرمیدن مردن است  
 بیدل دهلوی

است که در آموزه‌های دینی از آن با عنوان آماده بودن برای گذشت از زندگی در راه حفظ ارزشها و پایبندی به اعتقاد نامبرده می‌شود. این سطح از آگاهی حالتی تناقض گونه دارد از یک سو نادیده گرفتن خود در آن ملحوظ است و از سوی دیگر آگاهی عمیقتر از خود که پربرترین حالت وجودی انسان است<sup>۱</sup>.

آگاهی در سطح چهارم آگاهی و حالتی نیست که بتوان با تصمیم و قصد و نیت به آن رسید؛ حالتی است که در لحظات آرامش و پذیرا بودن ذهن پیش می‌آید نه در زمان مشغولیت و فعالیت آن. با این حال پژوهشهایی که روی آدمهای خلاق و خلاقیت‌های آنان بعمل آمده گویای آن است که آگاهی و بصیرتی که برایشان پیش آمده فقط در موضوعاتی بوده که ذهنشان مدت‌ها به‌طور جدی و پی‌گیرانه به آن مشغول بوده است. انسان نمی‌تواند که قصد کند و تصمیم بگیرد که چه خوابی ببیند، اما می‌تواند از خوابهایی که می‌بیند به حقایقی درباره خود و زندگی خود پی ببرد و آمادگی و حساسیتِ آموختن از خوابهای خود را در خود پرورش دهد. نیچه برای توصیف آدمی که از خود آگاهی خلاق برخوردار است گوته را مثال آورده و گفته است: "او وحدت و یکپارچگی شخصیت را به خودش آموخت. او خودش را خلق کرد... در نظام گیتی چنین آزاده‌ای مسرورانه با اعتماد به تقدیر بسر می‌برد. اعتقاد دارد که در کل همه مقبول و رستگارند - او دیگر هیچ چیز را نفی نمی‌کند".

۱- در این زمینه خوانندگان علاقه‌مند می‌توانند "فرضیه‌ای در فرا انگیزه یا ریشه زیست شناختی زندگی بر اساس ارزشها" نوشته ابراهام مزلو روان شناس شهرتمند آمریکایی را در کتاب زیر مطالعه فرمایند:

شعوری دیگر (چشم باطن) نشر دانژه، ۱۳۸۱ صفحات ۵۳ تا ۹۵. مجموعه پنج مقاله گردآوری و ترجمه سید مهدی ثریا.

بخش سوم

---

هدفهای انسجام و یکپارچگی



## آزادی و قدرتِ درونی

انسانی که آزادیش کاملاً و بطور جدی قطع شده باشد چه حالی خواهد داشت؟ برای پاسخ به این سؤال به تمثیلی خیالی متوسل می‌شویم، تمثیل:

### مردی در قفس

یک شب پادشاه یکی از سرزمینهای دوردست کنار پنجره قصرش ایستاده بود و به آوای موسیقی که از طرف دیگر قصرش می‌آمد گوش می‌داد. پادشاه از دید و بازدیدهای سیاسی روز خسته بود و در حالی که به بیرون نگاه می‌کرد، بی آنکه مطلب خاصی را در نظر داشته باشد، به اوضاع و احوال دنیا فکر می‌کرد. در آن حال چشمش به یک مرد معمولی افتاد که بطرف ایستگاه مترو می‌رفت: مردی که چندین سال هفته‌ای پنج روز از همان راه، از همان ایستگاه و با همان مترو شبها از کار به خانه می‌رفت. شاه در خیال خود آن مرد را تجسم کرد که به خانه می‌رسد، سرسری و روی عادت همسرش را می‌بوسد، شامش را می‌خورد، از حال بچه‌ها می‌پرسد، روزنامه را برمی‌دارد و نگاه می‌کند، به تختخواب می‌رود، احتمالاً با همسرش همبستر می‌شود، می‌خوابد و صبح روز بعد از خواب بیدار می‌شود و مثل روزهای دیگر با همان مترو به سر کار می‌رود.

خیالاتش به اینجا رسیده بود که دفعتاً به فکرش آمد "اگر یک انسان را مثل حیوانات باغوحش در قفس نگهدارند چه خواهد شد؟" با این فکر خستگی از تنش بیرون رفت. صبح روز بعد به دنبال روان‌شناس فرستاد و فکرش را با او در میان گذاشت و از او خواست که در این مورد پژوهش کند. دستور داد از باغوحش قفسی که برای یک انسان جا داشته باشد بیاورند و بعد یک مرد معمولی را از میان آدمهای معمولی انتخاب کرد و در قفس جا داد.

مرد معمولی در اول سخت متعجب و آشفته‌حال شده بود و به روان‌شناس که بیرون قفس ایستاده بود و او را نگاه می‌کرد می‌گفت "من باید خودم را به مترو برسانم، باید بروم سرِ کارم، دیر می‌شود و جریمه خواهم شد." تا بعدازظهر این وضع ادامه داشت تا فهمید وضع از چه قرار است و با داد و فریاد اعتراض کرد که "شاه نمی‌تواند با من چنین کند، عادلانه نیست، مخالف قانون است"، صدایش بلند بود و غضب از چشمهایش می‌درخشید.

بقیه روزهای هفته مرد معمولی هر روز اعتراضات خود را تکرار می‌کرد و شاه که به تماشای او می‌آمد اعتراضاتش را مستقیماً به خود شاه می‌گفت و شاه در پاسخ به اعتراضاتش می‌گفت "ببین، تو از نظر خورد و خوراک کم نداری، جای خوابت هم درست و راحت است و کاری هم نداری که مجبور باشی حتماً سر وقت خود را به جایی برسانی، از تو خوب پذیرایی می‌شود، دیگر اعتراضت برای چیست؟" بعد از یک هفته مرد معمولی اعتراضاتش رو به کاهش گذاشت و یواش یواش قطع شد، در قفس ساکت بود و با کسی حرف نمی‌زد. اما روان‌شناس هنوز در چشمانش آتش غضب و نفرت را می‌دید.

چند هفته که گذشت روان‌شناس متوجه شد که بعد از دیدارهای روزانه با شاه و شنیدن حرفهای او که "از تو خوب پذیرایی می‌شود،" آتش



غضب در چشمان مرد موقتاً رو به سردی می‌گذارد، مثل اینکه مرد معمولی از خودش می‌پرسد "نکند که شاه درست می‌گوید".

چند هفته دیگر که به این منوال گذشت مرد معمولی با روان‌شناس به بحث و مذاکره نشست و اظهارنظر کرد که اگر خورد و خواب و سرپناه انسان تأمین باشد بهتر است آدم از وضعی که دارد راضی باشد و عاقلانه و خردمندانه آن را بپذیرد<sup>۱</sup>.

مدتی بعد، یک روز، چند استاد روان‌شناسی و دانشجوی دوره دکتری برای پژوهش به دیدن "مرد در قفس" آمدند. او خیلی دوستانه و با خوشرویی با آنها روبه رو شد و ضمن صحبت‌هایی که پیش آمد اظهارنظر کرد که چنان زندگی را او خودش انتخاب کرده و پذیرفته است و امنیتی را که از آن برخوردار است بسیار با ارزش می‌داند. با شنیدن این حرفها و نحوه پر شور و اشتیاق استدلال او استادان روان‌شناسی و دانشجویانشان تعجب می‌کردند که او با چه شوق و علاقه‌ای سعی می‌کند به آنان بفهماند که روشی را که می‌گوید خودش انتخاب کرده درست است و می‌کوشد تا نظر موافشان را نیز بدست آورد.

از آن به بعد هر وقت پادشاه به دیدن او می‌آمد مثل سگی دم جنبان از شاه و غذا و سرپناهی که برایش آماده شده بود تشکر می‌کرد. زمانی که شاه می‌رفت و او متوجه نبود که روان‌شناس مواظب قیافه و حرکات اوست حالات چهره‌اش عوض می‌شد. عبوس و بدخلق می‌شد، ظرفهای آب و غذا را که از پشت میله‌های قفس به او می‌دادند از دستش می‌افتاد و از حماقت و دست و پا چلفتی بودن خودش شرمنده و مضطرب می‌شد. حرفهایش هر چه بیشتر یک خطه و یک رنگ می‌شد، دیگر درباره حسن تأمین که از بیرون برایش تمهید شده بود فلسفه‌بافی نمی‌کرد، به جمله‌های کوتاهی

۱- "آری از قسمت نمی‌باید گریخت عین الطاف است ساقی هر چه ریخت"

چون سرنوشت است اکتفا می‌کرد و مرتب آن را تکرار می‌نمود و با خودش زیر لب می‌گفت "همینه، همینه".

کم‌کم روان‌شناس متوجه شد که در صورت مرد در قفس احساس خاصی جلوه نمی‌کند. تبسمش دیگر حالت جلب توجه نداشت. تبسمی بود خالی از معنی، مثل شکلک درآوردن کودکی بود که باد در شکم دارد؛ غذا می‌خورد، گهگاه چند کلمه‌ای با روان‌شناس حرف می‌زد، نگاهش مبهم بود، به روان‌شناس نگاه می‌کرد، اما مثل اینکه او را نمی‌بیند.

صحبت‌هایش پراکنده و بی‌نظم شده بود. دیگر واژه "من" را به کار نمی‌گرفت. قفس را پذیرفته بود. خشم نداشت، نفرت نداشت. برای مسائل و حالاتی که پیش می‌آمد دلیل نمی‌تراشید. دیوانه شده بود.

کار به اینجا که رسیده بود. یک شب روان‌شناس در دفتر کار خود نشسته و می‌خواست گزارش نهایی از مشاهدات و مطالعات خود را بر روی کاغذ بیاورد، اما برای آنچه احساس می‌کرد نمی‌توانست واژه مناسبی پیدا کند. خودش را، از این لحاظ، خالی می‌دید. خیلی سعی کرد با جمله‌هایی چون «هیچ چیز برای همیشه نابود نمی‌شود، ماده تبدیل به انرژی و انرژی تبدیل به ماده می‌شود» خودش را قانع کند، اما نمی‌شد، احساس می‌کرد یک چیزی گم شده و کم است. در پژوهشی که کرده نقصی وجود دارد. تنها چیزی که مانده بود "تهی بودن" بود.

## نفرت و آزرده‌گی خاطر بهای محرومیت از آزادی

در تمثیل بالا نکته‌ای که باید خیلی به آن توجه داشت غلیان نفرتی است که وقتی مرد در قفس، به زندانی و در قفس بودن خود پی می‌برد در دلش شعله می‌کشد. این واقعیت که از دست دادن آزادی در دلها نفرت ایجاد می‌کند معرف ارزشی است که انسانها برای آزاد بودن قائل می‌باشند. غالباً اشخاصی که در کودکی بخش زیادی از آزادیهای فردی خود را از دست

داده و قدرت تثبیت آن را نداشته‌اند و در نتیجه از بعضی حقوق انسانی محروم مانده‌اند در ظاهر بنظر می‌رسد که موقعیت و وضع حال خود را پذیرفته و تسلیم شده و خود را با آن "سازگار" کرده‌اند. با کمی دقت در حال و وضع این افراد احساس خواهیم کرد که جای خالی آزادی در شخصیت آنان را نفرت و خشم نسبت به کسانی که آزادیشان را سلب کرده‌اند پر کرده و معمولاً مقدار این خشم و نفرت با مقداری که فکر می‌کنند حقوق انسانیشان پایمال شده است تناسب دارد. البته نفرت و خشم سرکوب شده است زیرا هیچ بنده‌ای نباید نفرت و خشم خود را به اربابش نشان دهد. نفرت و خشم از بین نرفته و چون آتشی زیر خاکستر باقی مانده است و در کودک بصورت‌هایی متفاوت جلوه می‌کند، مثل نمره کم آوردن در دروس، تمارضها و شب‌ادراریهای پی در پی و نظایر آن. به درستی هر انسانی که آزادی خودش را سلب شده می‌بیند جای خالی آن را با چیز دیگری پر می‌کند و آن آزادی درونی اوست که بصورت نفرت و خشم به کسی که آزادی او را سلب کرده است متظاهر می‌شود.

غالباً خشم و نفرت تنها عاملی است که شخص را از خودکشی روانی و روحی برکنار می‌دارد؛ کارش حفظ شرافت و هویت شخص برای خودش است. خشم و نفرت چه در یک فرد یا یک ملت پاسخی است به عامل سرکوب آزادی، مثل این است که گفته شود "تو بر من پیروز شده‌ای، اما من حق دارم از تو خشمگین و متنفر باشم." در روان‌پرسی‌ها و روان‌رنجوری‌های جدی غالباً روشن است که اوضاع و احوال تلخ و ناخوشایند شخص را مستأصل کرده و خشم و نفرت تنها قرارگاه و پناهگاهی است که او می‌تواند در آن غرور و احترام خود به خویشان را زنده و فعال نگاهدارد. مرد سیاهپوست در رمان *متجاوز در عبار*<sup>۱</sup> نوشته

1-Intruder in the Dust

فالکنر<sup>۱</sup> نمونه کارکرد خشم و نفرت در حفظ غرور و شرافت شخصی است. اوضاع و احوال ظاهری حقوق اولیه انسانی را از او سلب کرده اما خشم و نفرت او از آن اوضاع و احوال شرافت و هویت او را برای خودش زنده و فعال نگهداشته است.

در روان درمانی وضع و حال کسی که از بکار بستن تواناییهای فردی و شخصی خود بازمانده و نتوانسته نفرت و انزجار خود را به نحوی بروز دهد وضع و حال خوبی نیست. درست مثل کودکی است که ظرفیت و توان ایستادگی و مقاومت در برابر میل و خواست پدر و مادرش (لازمه شکل گرفتن شخصیت مستقلش، بعنوان فردی آزاد است) سرکوب شده باشد. در هر آدمی که تلاش برای احراز آزادی فردی عقیم مانده باشد احساس خشم و نفرت نشانه توانایی بالقوه و نهانی او در ایستادگی و مقاومت در برابر محروم کنندگان او از آزادی است.

دلیل دیگر بر این واقعیت که وقتی مردم آزادی خود را سلب شده می‌بینند خشم و نفرتشان به طرف چیزی سمت و سو می‌گیرد این است که حکومت‌های استبدادی و خودکامه برای خشم و نفرت مردمشان چیزی را تمهید و تبلیغ می‌کنند. در زمان هیتلر یهودیها و "ملتهای دشمن" سپر بلا شده بود و موضوع خشم و نفرت قرار گرفته بودند و در دوران حکومت استالین خشم و نفرت مردم روسیه علیه "کشورهای جنگ افروز غرب" دامن زده می‌شد. این مطلب را جورج اورول<sup>۲</sup> در داستان ۱۹۸۴ به روشنی به تصویر کشیده است. دولتهایی که آزادی مردمشان را سلب می‌کنند باید نفرت آنان را به طرف آدمها و گروههای خارج سوق بدهند وگرنه مردم یا

۱- William Faulkner (۱۹۶۲-۱۸۹۷م) داستان‌نویس آمریکایی، برنده جایزه نوبل ادبیات در سال ۱۹۴۹.

۲- George Orwell (۱۹۵۰-۱۹۰۳م) رمان‌نویس انگلیسی که در کتابهای مزرعه حیوانات و هزار و نهمصد و هشتاد و چهار خطرات حکومت‌های تمامیت خواه را بتصویر کشیده است.

طغیان می‌کنند یا دچار روان‌پریشی جسمی می‌شوند و یا از دیدگاه روان‌شناسی خواهند مرد و به هر حال مردمی نخواهند بود که کشورشان را از آن خود بدانند و برایش به جنگ بروند. در آمریکا این وضع در دوران سلطه سناتور مک کارتی به صورت رذیلانه‌ای خودنمایی کرد. آمریکاییها در جنگ باکره ناتوانی احساس می‌کردند و مک کارتی عامل آن را دولت کمونیست روسیه و هواخواهان کمونیسم قلمداد می‌کرد و در خشم و نفرتی که از آن ناشی شده بود آمریکاییها را به نقض حقوق سیاسی یکدیگر وادار می‌ساخت.

البته منظور من این نیست که نفرت و انزجار چیز خوبی است و نشانه سلامت نفس می‌باشد و یا رشد شخصیت فرد بستگی به نفرت او از دیگران و صاحبان قدرت دارد. نفرت و انزجار ویران‌کننده است و نشانه بلوغ و سلامت نفس، چنانکه خواهیم دید، تغییر و تبدیل نفرت و انزجار به محبت و میل به کمک و سازندگی است. اما این واقعیت که هر آدمی اگر برای مدتی طولانی خود را محروم از آزادی احساس کند دست به خرابکاری و طغیان و عصیان می‌زند معرف اهمیت بالای آزادی برای انسانهاست.

در داستانهای کافکا و همینطور در بسیاری از ادبیات امروزی به شخصیت‌های افسرده‌ای برمی‌خوریم که توانایی مقابله و ایستادن در برابر ظالمان و آزاردهندگان خود را ندارند. در داستان محاکمه، شخصیت اصلی داستان مردی است که بازداشت شده ولی از جرم خود اطلاعی ندارد و کسی به او نمی‌گوید که جرمش چیست. او از یک دادگاه به دادگاه دیگر، از یک قاضی به قاضی دیگر و از یک وکیل به وکیل دیگر فرستاده و ارجاع می‌شود. هر دفعه به نرمی و منفعلانه سؤال می‌کند که جرمش چیست و هیچوقت بر حق خود به اینکه باید بداند چرا بازداشت شده و جرمش چیست پافشاری نمی‌کند و نمی‌گوید که "دیگر حتی اگر کارم به اعدام بکشد صرف‌نظر نخواهم کرد و باید بگوئید جرمم چیست". در کلیسا کشیش به او فریاد

می‌زند که تو هیچی سرت نمیشه؟ فریاد کشیش خالی از نرمی و آداب‌دانی و ابهت یک فرد روحانی است؛ اما وقار و سنگینی کسی را دارد که در فکر و صلاح آدمی دیگر است و معنی‌اش این است که "آیا سر سوزنی غیرت و حمیت در تو وجود ندارد؟ نمی‌توانی در مطالبه حق انسانی خود پافشاری کنی؟" داستان وقتی به نقطه اوج می‌رسد که در پایان دو مأمور اعدام نزد او می‌آیند و یک چاقو به او می‌دهند که خودکشی کند و او آنچنان و تا آن اندازه از شأن و منزلت انسانی خالی شده که حتی نمی‌تواند خودش به زندگی فلاکت بار خود خاتمه دهد.

این روزها، در ملاقات‌های معمول و متعارف، کسی از خشم و نفرتی که در دل دارد حرف نمی‌زند. چهل سال پیش قرار نبود از امور جنسی صحبتی به میان بیاید و بیست سال پیش، در محافل خوب صحبت از خشم و خشونت ناهنجار بنظر می‌رسید. این احساسهای منفی، در حالی که می‌شد به عنوان لغزشهای گهگاهی نادیده گرفته شود، با تصویر آرمانی از جامعه خوب، خود سانسور، به قاعده و بهنجار بورژوازی جور نبود. در نتیجه نفرتها و انزجارها فرو خورده می‌شدند و اکنون این یک واقعیت شناخته شده روان شناختی است که هر وقت بینش و احساسی سرکوب یا فروخورده شود رفتار و بینشی که بظاهر نقطه مقابل آن است در انسان به نمایش درمی‌آید. مثلاً گاه اتفاق می‌افتد با آدمی که از او خوشمان نمی‌آید خیلی مؤدبانه رفتار کنیم. حال اگر آدمی باشیم که اضطراب و نگرانیهای درونیمان زیاد نیست و اتکای به خودمان زیاد است ممکن است رفتار مؤدبانه‌ای را که بر خود تحمیل کرده‌ایم با تکرار جمله‌ای که منسوب به پالِ قدیس<sup>۱</sup> است توجیه کنیم و بگوییم "با دشمنم به خوبی رفتار می‌کنم تا شرمنده‌اش کرده باشم".

---

۱- St. Paul (۳۴۱-۲۳۰م) قدیس مسیحی که در کشتار مسیحیان به فرمان امپراطور روم در سال ۶۴ میلادی شهید شده است.

اما اگر رشد شخصیتمان با موانع و مشکلاتی روبه رو بوده و در نتیجه فارغ از اضطراب و نگرانیهای درونی نمی‌باشیم ممکن است سعی کنیم خودمان را قانع کنیم که همان آدمی را که دوست نداریم یا از او متنفریم "دوست می‌داریم" و با این حرف سرپوشی بر نفرت و انزجار خود بگذاریم. درست مثل مشتزنی که در صحنه مسابقه با دشمن خود گلاویز می‌شود و او را در بازوان خود نگاه می‌دارد ما نیز نفرت و انزجاری را که نسبت به دیگران داریم، به خودمان برمی‌گردانیم و در خود نگاه می‌داریم.

بنابراین بسیار مهم است که ما بتوانیم نفرتی را که در دل داریم و کینه‌ها و مقاومتهایی را که از آن سرچشمه می‌گیرد بشناسیم، خیلی آدمها وقتی به خود می‌اندیشند از وجود نفرت خاصی که در خود و از خود دارند آگاه نیستند اما بدون شک خشم و آزرده‌گی خاطری تلخ و نیش‌دار در خود احساس می‌کنند. شاید علت اینکه در مرحله چهارم نارضایتی در مردم زیاد دیده می‌شود این است که بیشتر آنها نفرتها در رنجشهای خاطرشان را فرو می‌خورند و آشکار نمی‌سازند.

بعلاوه اگر نفرت و آزرده‌گی خاطری را که در دل داریم سرکوب کنیم و نادیده بگیریم دیر یا زود به احساس بدبختی و غصه خوردن برای خویشتن تبدیل خواهد شد و این احساسی است که هیچ فایده‌ای برای ما ندارد. همیشه غصه خوردن برای خود معلول خشم و نفرتی است که در خود نگهداشته‌ایم و باعث می‌شود که همان خشم و نفرت را حفظ کنیم و ادامه دهیم، یعنی با تلقین به خود که اوضاع و شرایط بد و مشقات و رنجهایی که داشته یا داریم نگذاشته و نمی‌گذارد گامی مؤثر برای خود برداریم درد ناشی از احساس ناتوانی خود را تسکین دهیم و باز گامی مثبت برای بهبود وضع و حال خود برنداریم.

در دوران نزدیک به مانیچه از معدود کسانی است که این نفرت و آزرده‌گی خاطر را عمیقاً و شدیداً درک کرده بود و هر چه گفته بواقع نماینده

تضاد روان‌شناختی انسان امروزی است. او هم مثل خیلی از اشخاص حساس همزمان ما علیه نفی آزادی طغیان کرد، اما هرگز نتوانست از مرحله طغیان قدمی فراتر بگذارد. وقتی او پسر بچه‌ای بیش نبود پدرش، که یک کشیش مسیحی بود، فوت می‌کند و او تحت نظر اقوامش در محیط کسل کننده و ملالت‌بار خانواده و فرهنگ خشک و محدود آلمان رشد می‌نماید و همیشه علیه آن می‌کوشد و تقلا می‌کند. روحیه‌اش بسیار دینی بود اما خشک و جزمی نبود، به اهمیت نقش آزرده‌گی خاطر در اخلاق معمول و متداول جامعه خود پی برده بود. احساس می‌کرد که افراد طبقه متوسط جامعه‌اش پر از نفرت‌های سرکوب شده هستند و آن اخلاق سرکوب شده بطور غیر مستقیم به شکل "اخلاق" درآمده است. به همین دلیل اعلام می‌کند که "هسته اصلی و مرکزی اخلاق ما نفرت و آزرده‌گی خاطر است" و محبت مسیحی شکلی از نفرت است که قدرت بروز نداشته است. هر کس می‌خواهد به پایه‌های نفرت در اخلاق جامعه پی ببرد کافی است به غیبت کردن‌ها و بدگویی‌های مردم از یکدیگر توجه کند.

حتی کسانی که نظرات نیچه را یک سویه می‌دانند، و چنین نیز هست. قبول دارند که هیچکس نمی‌تواند به محبت و اخلاق و آزادی واقعی برسد مگر اینکه صادقانه و واقع‌گرایانه با نفرت‌ها و آزرده‌گی‌های خاطر خود آشنا باشد. نفرت و آزرده‌گی‌های خاطر باید بعنوان وسیله و انگیزه برای بدست آوردن آزادی راستین مورد استفاده قرار بگیرد و فقط از این راه است که می‌توان احساس‌های مخرب و زیان‌آور را به احساس‌های مفید و سازنده تبدیل کرد و اولین گام در این راه این است که شخص بداند از چه کسی یا از چه چیز نفرت دارد و رنجیده خاطر است. برای مثال، مردمی که در یک نظام دیکتاتوری به سر می‌برند اولین گامشان در بدست آوردن آزادی این است که نفرت‌ها و آزرده‌گی‌های خاطر خود را که از محیط دیکتاتوری نشأت گرفته به سمت و سوی دیکتاتور و دیکتاتوری جهت بدهند.



نفرت و آزرده‌گی خاطر موقتاً احساس آزادی درونی و سلامت روانی شخص را تأمین می‌کند، اما او باید دیر یا زود نفرت خود را برای بدست آوردن آزادی و منزلت انسانی خود بکار بگیرد وگرنه همان نفرت و آزرده‌گیهای خاطر احساس آزادی و منزلت انسانی او را می‌کشند و نابود می‌کنند. یک نفر این مطلب را چنین بیان کرده است "نفرت برای رسیدن به نو و تازه".

### چه چیز آزادی نیست

برای اینکه بدانیم آزادی چیست بهتر است اول بدانیم که چه چیز آزادی نیست. آزادی عصیان و نافرمانی نیست؛ اما نافرمانی حرکتی است در جهت و سمت و سوی آزادی. کودکی که برای حرکت از جایی به جایی یا انجام عملی عضلات خود را به کار می‌گیرد در واقع به ایستادن و عدم تحرک "نه" گفته است و این "نه" معرف توانمندی او به تثبیت وجود خویشتن و آزاد بودن است. در نوجوانی "نه" گفتن به خواست و میل و سلیقه پدر و مادر تلاشی است برای کسب استقلال شخصی و معرف وجودِ اضطرابی است که نوجوان از ورود به جهانی نو و مستقل دارد. وقتی پدر و مادر به او می‌گویند "چنین بکن یا نکن". او فریاد اعتراض سر می‌دهد زیرا "بکن نکن" های پدر و مادر را همان چیزی می‌داند که هدفش نگاهداشتن او در داخل حصار حفظ و مراقبت پدر و مادرش، یعنی اشخاصی غیر از خودش، از اوست. اما خیلی وقتها نافرمانی و طغیان با آزادی مشتبه می‌گردد زیرا در توفان فکری و احساسی نوجوان حس آزادی و استقلال به او می‌دهد. اما بسیار می‌شود که طغیان و آزادی با هم مشتبه می‌شوند زیرا توفان فکری و احساسی مأمّن و پناهگاهی می‌شود که در سایه زودگذر آن انسان خود را آزاد و مستقل می‌پندارد. آدم متمرّد و طاغی فراموش می‌کند که در هر تمرّد و طغیان یک عامل خارجی مشتمل بر قواعد، قوانین و انتظارات

جسمی وجود دارد و تمرد و طغیان علیه آن عامل خارجی و مؤلفه‌های آن است؛ در حالی که امنیت خاطر انسان و احساس آزاد بودن و استقلال فردی هر کس بسته و منوط به همان عامل خارجی است و باید در داخل همان عامل خارجی بدست آید. آزادی و استقلال مثل وامی است که از بانک گرفته می‌شود و مثل وامی است که هر آن می‌تواند واخواست گردد. بسیار هستند اشخاصی که، از نظر روان‌شناسی، در تمرد و طغیان از مرحله مخالفت با آن عامل خارجی فراتر نمی‌روند و با اعلام بی‌اعتقادی به خدا و دین خود را مستقل و آزاد می‌پندارند.

از دیدگاه روان‌شناختی بسیاری از شور و هیجان سالهای بین ۱۹۲۰ تا ۱۹۳۰ در آمریکا از تمرد و طغیان جان گرفته بود. رمانهای فیتز جرالده<sup>۱</sup>، لارنس<sup>۲</sup> و تا حدی سینکلر لوئیس<sup>۳</sup> مؤید این مطلب می‌باشند. حالا جالب است که وقتی رمان این طرف بهشت<sup>۴</sup> و یا سایر نوشته‌های فیتز جرالده را، که بسیار مورد توجه جوانان رهایی خواه آن زمان شده بود، می‌خوانیم می‌بینیم که بوسیدن یک دختر چه شور و هیجان و در عین حال چه الم شنگنه و جار و جنجالی بپا کرده بود؛ در حالی که امروز آن فقط یک لغزش و خطای ساده بحساب می‌آید. لارنس در داستان عاشق خانم چترلی دل و جرأت به خرج داده و وضع و حال زنی را بتصویر کشیده است که شوهرش فلج شده و او با مردی که در املاک شوهرش کار می‌کند رابطه عشقی برقرار کرده است. رمان نویسی که امروزه بخواهد چنان داستانی بنویسد نیازی نمی‌بیند که به اندازه لارنس فلج بودن شوهر را شرح و بسط و بهانه قرار بدهد.

۱- F. Scott Fitzgerald (۱۹۴۰-۱۸۹۶م) نویسنده داستانهای کوتاه در آمریکا  
 ۲- D. H. Lawrence (۱۹۳۰-۱۸۸۵م) رمان نویس انگلیسی  
 ۳- Sinclair Lewis (۱۹۵۱-۱۸۸۵م) رمان نویس و منتقد اجتماعی در آمریکا

مسأله این نبود که موضوعاتی چون "ازدواج آزاد" و "آزادی ابراز عقیده" ارزش بحث و مذاکره نداشت، مسأله این بود که اینگونه مطالب بد و منفی معنی شده بودند و مردم مخالف آن بودند. ما مخالف ازدواج اجباری و محدود کردن رشد آزاد کودکان بودیم و در این مورد تأکیدمان بر آنچه پدرها و مادرها نباید بکنند بود. می‌گفتیم پدر و مادرها نباید در رشد کودکان مداخله کنند و کودکان باید آزاد باشند که هر کاری که می‌خواهند بکنند. ما نمی‌دانستیم و ندیده بودیم که اگر چنین باشد جامعه فاقد ساختار خواهد بود و در جامعه بی‌ساختار اضطراب و دل‌نگرانی‌رو به افزایش خواهد گذاشت. ما همچنین متوجه نبودیم که پدر و مادر باید در تعلیم و تربیت کودک بسیار مسؤله عمل کنند و با احترام واقعی و عملی به شخصیت او به رشد استعدادهای بالقوه او کمک کنند و در این زمینه از تحمیل میل و خواست شخصی خود به او بپرهیزند.

کسانی که در آن دوران به دانشگاه می‌رفتند به خاطر دارند که ما از داشتن موضوع و هدفی برای مبارزه چه احساس قدرتی می‌کردیم و چه قاطعانه مطالبی برای عصیان و نافرمانی داشتیم. مخالفت با جنگ، تابوهای جنسی و موافقت با ازدواج آزاد<sup>۱</sup> و رفع ممنوعیتهای رایج و معمول. در آن سالها اچ. ال. منکن سنت‌شکن و کاهن بزرگ جوانان دانشگاهی بود، بنظر می‌رسید که همه دانشجویان و دانشگاهیان نوشته‌های او را می‌خوانند. اما حالا چه کسی نوشته‌های او را می‌خواند؟ هیچکس، زیرا وقتی رسم و قاعده و قانون معین و پابرجا وجود نداشته باشد کسی با نافرمانی و طغیان صاحب شهرت و نفوذ در دیگران نمی‌شود. علتش این نیست که وام بانکی وخواست شده است، علتش این است که خود بانک فروریخته و دیگر هیچ وامی هیچ

---

۱- Companionet marriage ازدواجی است که زن و شوهر موافقت می‌کنند بچه‌دار نشوند و طلاق به میل طرفین باشد و هیچیک از نظر قانونی مسؤل دیگری نباشد.

ارزشی ندارد. فروریزی رسم و قاعده و قانون از سده نوزده آغاز شد، معیارها و میزانها در هم ریخت، همه چیز دگرگون شد و حالا ما تهی بودن و سرگردانی درو می‌کنیم. "همه جوانان دل افسرده" ای که فیتز جرالداز آنها نوشت از بوسیدن یک دختر احساس قدرت و توان کردند: اما چون حالا این یک امر عادی و روزمره شده است دیگر به کسی احساس قدرت نمی‌دهد و احساس بی‌قدرتی تقریباً همه گیر شده است. چون آدم عاصی و طاعی فقط از به هم ریختن معیارها و آداب و رسوم احساس نیرو می‌کند بفرار پایه‌گذاری و ایجاد رسم و راه تازه‌ای نیست و کارش در واقع منحصر به ساختارشکنی است بدون ساختارپردازی و تعیین مسؤلیت. وقتی آزادی با هر که هر چه بودن اشتباه می‌شود یک مطلب نادیده گرفته می‌شود و آن اینکه آزادی هرگز بدون قبول مسؤلیت به دست نمی‌آید.

اشتباه معمول دیگر این است که آزادی را با بی‌برنامه‌گی یکی بدانیم. این روزها بعضی‌ها می‌گویند که اگر نظام اقتصاد آزاد و عدم دخالت دولت در امور اقتصادی با گذشت زمان عوض می‌شد و از بین می‌رفت آزادیهای ما نیز از بین می‌رفت. آنان چنین استدلال می‌کنند که: "آزادی مثل یک موجود جاندار است که نمی‌توان قطعه قطعه و تقسیمش کرد و اگر حتی تملک وسیله تولید از او گرفته شود او نخواهد توانست آزادانه و به روشی که خودش می‌خواهد زندگی خود را تأمین کند و در آن صورت هیچ آزاد نخواهد بود".

بله، اگر این حرف درست باشد وضع خیلی بد خواهد بود و کسی نمی‌تواند آزاد باشد اما امروزه با وجود صنایع عظیم و غول‌پیکر، نه من، نه شما و نه هیچکس جز تعداد اندک و بخش کوچکی از مردم نمی‌توانند مالک ابزار تولید باشند. بله، فکر اقتصاد آزاد، در سده‌های پیش فکر خوب و کارسازی بود اما وضع امروز با گذشته فرق دارد. امروز تقریباً همه اشخاص با کار در مؤسسات بزرگ صنعتی یا اقتصادی یا علمی امرار معاش می‌کنند.

جهان امروزی ما جهان وابستگی‌های بزرگ و گسترده است و با جهان کارگری و کارفرمایی گذشته فرق دارد و آزادی باید در شرایط اقتصادی جامعه و ارزش اجتماعی کار تأمین شود نه در فعالیتهای تولیدی و اقتصادی و علمی شخصی و خصوصی.

خوشبختانه اقتصاد و وابستگی‌های اقتصادی اگر بدرستی بررسی شوند خواهیم دید که با آزادی مغایرتی ندارند. زمانی که فرستادن نامه به راه دور با اسب و گاری صورت می‌گرفت ارسال نامه ماجرای بزرگ بود. اما امروزه، با آنکه از خدمات پستی شکایت داریم، شکرگذار هستیم که وقتی نامه‌ای به یک دوست یا عزیز به راه دور می‌فرستیم دغدغه خاطری برای رسیدن آن بمقصد نداریم؛ تمبر پست هوایی روی پاکت می‌زنیم و در سر راه به صندوق پست می‌اندازیم و دیگر درباره‌اش فکر نمی‌کنیم. حالا می‌توانیم به جای اینکه به نحوه رسیدن نامه بمقصد فکر کنیم به متن پیام و مطالبی که در آن می‌نویسیم بیندیشیم. دلیلش هم این است که مسائل و روشهای ارتباطی، دنیای ما را کوچکتر از سابق کرده و ما جای خود را در همبستگی و ارتباطهای دنیای تازه پذیرفته‌ایم.

من هنوز نمی‌دانم چرا این اضطراب و نگرانی وجود دارد که اگر نظام کهنه اقتصاد آزاد کنار گذاشته شود آزادی از بین خواهد رفت. آیا یکی از دلایل وجود این اضطراب و نگرانی نمی‌تواند این باشد که آدمهای امروزی آنچنان آزادی روحی و روانی خود را تسلیم جریانات عادی و کارهای روزمره و رسم و عرف جاری اجتماع کرده‌اند که احساس می‌کنند تنها آزادی که برایشان باقی مانده رقابت و پیشرفت در امور اقتصادی است؟ یعنی اگر افراد طبقه متوسط نتوانند هر از چندگاه اتومبیل تازه‌ای بخرند، به خانه بزرگتری نقل مکان کنند و در و دیوار خانه را تا اندازه‌ای متفاوت از در و دیوار خانه همسایه رنگ کنند ممکن است احساس کنند که زندگیشان بی‌هدف و وجودشان بعنوان انسان نفی شده است؟ بنظر من و زن و اهمیتی که مردم

برای رقابت در نظام اقتصاد آزاد قائلند نشان می‌دهد که تا چه اندازه از درک آزادی واقعی و معنی آن دور هستند.

بی‌شک آزادی چیزی نیست که قسمت شدنی باشد، یعنی آزادی را نمی‌توان به یک چیز بخصوص مثل یک نظریه اقتصادی، یا به بخشی از زندگی و یا به گذشته مربوط دانست. آزادی واقعی است زنده و مثل هر چیز زنده‌ای همیشه در ارتباط و تعامل با محیط زندگی و انسانهای دیگر. آزادی باز بودن و بسته نبودن است، آماده بودن برای رشد است. انعطاف‌پذیری است و آمادگی برای قبول تغییر در جهت ارزشهای والای انسانی. تخصیص آزادی به فقط یک نظام یا یک عقیده انکار آزادی است زیرا آن نظام و آن عقیده را جزمی و خشک و انعطاف‌ناپذیر می‌سازد و خشک بودن و انعطاف‌ناپذیری نقطه مقابل آزاد بودن است. چسبیدن به یک سنت یا یک عقیده با این بهانه که اگر آنچه در گذشته مفید و کارساز بوده رها کنیم همه چیز به هم می‌ریزد و نابود می‌شود نه با روح آزادی مطابقت دارد و نه به رشد و نمو آزادی کمک می‌کند. ما باید به آدمهای پُر دل و جرأتی که در صنعت، در تجارت، در علم و در امور خیر گام نهاده و از مشکلات و ایرادگیرها نهراسیده‌اند ارج بگذاریم و مثل آنها در تغییر اوضاع و احوالمان از آنچه هست به آنچه بهتر است گام برداریم.

موضوع این کتاب روان‌شناسی است نه اقتصاد و یا جامعه‌شناسی. اگر گهگاه اشاره‌هایی به اقتصاد و یا جامعه‌شناسی می‌کنیم برای این است که انسان همیشه در محیط اجتماعی و فرهنگی بسر می‌برد و سلامت روانی انسان در ارتباط با محیط اجتماعی و فرهنگی و تأثیرپذیر از آن است. بطور ساده پیشنهاد ما این است که آرمان اجتماعی و اقتصادی ما جامعه‌ای باشد که به همه افراد بیشترین فرصت را بدهد که استعدادهای بالقوه خود را بیابند و بکار بندند و محترمانه با یکدیگر در ارتباط و تعامل باشند. بنظر ما جامعه خوب جامعه‌ای است که بیشترین آزادی را به افراد خود م‌دهد؛

البته نه آزادی منفی و دفاعی بلکه آزادی مثبت، یعنی آزادی که هر چه بیشتر به تحقق ارزشها و آرمانهای والای انسانی کمک می‌کند. با چنین نگاهی به آزادی، یک جور بودن همه، چنانکه در نظامهای فاشیستی و کمونیستی مورد نظر بوده است، نفی ارزشهای والای انسانی است و باید به هر قیمتی که شده با آن مخالف بود. اما مخالفت وقتی موفق خواهد بود که آرمان بهتر و مثبت‌تری داشته باشیم و آن ساختن و پرداختن جامعه‌ای است که در آن فرد و آزادی او محترم باشد.

### آزادی چیست؟

آزادی ظرفیت و توانمندی انسان برای رشد و تحول است، ظرفیت و توان ساختن و پرداختن خویشتن، و آگاه بودن به وجود و ویژگیهای خویشتن است. اگر ما نتوانیم خود را بشناسیم مثل زنبورها دستخوش نیروی غریزه و مثل دایناسورها محکوم گذشت زمان و تاریخ خواهیم بود. اما با آگاهی به وجود خویشتن می‌توانیم به یاد بیاوریم که دیروز یا ماه پیش چه کرده‌ایم و با در نظر گرفتن آنچه کرده و نتایجی که از آن دیده‌ایم اوضاع و احوال فردا و آینده را پیش‌بینی کنیم و، هر چند کم، برای آن نقشه بریزیم. مثل رفتن به دیدار یک دوست، شرکت در یک جلسه بحث و مذاکره و رفتن به بازار برای خرید و با بکار گرفتن قوه تخیل برای هر کدام از آنها، از بین چند گزینه، آن را که برای خود بهتر می‌دانیم انتخاب کنیم.

آگاه بودن به وجود خود ما را کمک می‌کند که خویشتن را از فضای محرکها و واکنش به محرکها خارج نگهداریم. تأمل کنیم، بسنجیم و تصمیم بگیریم که چه واکنشی مناسب و به سود ماست.

اینکه خودآگاهی و آزادی مثل دو روی یک سکه و همیشه با هم هستند از آنجا روشن می‌شود که اگر دقت کنیم می‌بینیم که هر چه خودآگاهی شخص کمتر باشد افکار و رفتارش کمتر آزادانه و از آن خودش

خواهد بود. یعنی هیچکس از تأثیر بازدارنده‌های رفتاری و فکری زمان کودکی در امان نیست، هر چند آگاهانه سعی کرده باشد آنها را "به فراموشی بسپارد". بطور معمول کسانی که برای روان‌درمانی به روان‌شناس مراجعه می‌کنند شکایتشان از این است که به آنچه که می‌کنند یا نمی‌کنند کشیده می‌شوند، مثلاً اضطرابهای بی‌دلیل دارند، یا بی‌هیچ دلیلی نمی‌توانند درس بخوانند یا کار بکنند، آزاد نیستند. خود را زیر نفوذ و فرمان چیزی که نمی‌دانند چیست احساس می‌کنند.

بعد از چند ماه روان‌درمانی تغییرات کوچکی آغاز می‌شود. شخص می‌تواند خوابهایش را به یاد بیاورد، در یک جلسه می‌گوید می‌خواهد موضوع صحبت را عوض کند و مسأله دیگری را پیش بکشد؛ یک روز می‌گوید از فلان حرف روان‌درمانگر در فلان جلسه بدش آمده و از او عصبانی است و یا در حالی که تا آن زمان از خود هیچ‌گونه احساسی نشان نمی‌داده می‌زند زیر گریه و یا خود به خودی و از ته دل می‌خندد و یا خود را قادر می‌بیند که بگوید از فلان شخصی که روی ادب اجتماعی دوست خود خطاب می‌کرده بدش می‌آید و از شخص دیگری که ظاهراً به او توجهی نداشته خوشش می‌آید. بدین‌طریق، کم‌کم، ضمن آشنایی بیشتر با خود و شخصیت خود می‌تواند بیشتر و بیشتر زمام امور زندگی خود را به دست خودش بگیرد و هر چه بیشتر مستقلانه عمل کند.

انسان هر چه قدر خودآگاه‌تر می‌شود دامنه‌گزینش و آزادی خواهی‌اش گسترده‌تر می‌شود. آزادی کیفیت بر هم انباشتگی و توسعه و گسترش دارد. هر انتخاب آزاد انتخاب بعدی را آسانتر و مقدورتر می‌سازد و هر عملی که آزادانه صورت بگیرد گرایش شخص را به آزادی بیشتر تقویت می‌کند.

من نمی‌گویم که عوامل تأثیرگذار و تعیین‌کننده در زندگی افراد کم هستند. اگر گفته شود که فکر و گفتار و کردار ما تحت تأثیر ویژگیهای جسمانی، اوضاع و شرایط اقتصادی، واقعیت زیست در برهه‌های خاص



تاریخی و فرهنگی است من عوامل دیگری را برمی‌شمارم که نشان می‌دهد وضع و حال ما از دیدگاه روان‌شناسی و بخصوص تحت تأثیر گرایشهایی که خود از آن آگاهی نداریم تعیین می‌شود و شکل می‌گیرد. اما هر چه در تأیید نظریه جبر و تعیین سرنوشت، تحت تأثیر عوامل خارج از خود، دلیل بیاوریم باز باید قبول داشته باشیم که هر آدم زنده‌ای تا اندازه‌ای می‌تواند بداند که چه چیزهایی زندگی او را، آن چنان که هست، شکل و جهت داده و هر آدمی می‌تواند، تا اندازه‌ای، در مقابل آن چیزها ایستادگی و مقاومت کند.

پس آزادی ما تا آن حدی است که می‌توانیم عوامل مؤثر در زندگی خود را بشناسیم و در نظر بگیریم. اگر بخواهیم چند خط شعر بگوییم باید با قواعد سخت سجع و قافیه و جور کردن کلمات آشنا باشیم و اگر قصد ساختن یک خانه را داشته باشیم باید ویژگیهای آجر و چوب و آهن را در نظر بگیریم. اما آنچه در یک شعر می‌آوریم، همانطور که آلفرد آدلر گفت، مال ما و مخصوص به ماست و خانه‌ای که برای خود می‌سازیم محصول مشترک آزادی ما در طرح نقشه و انتخاب ویژگیهای ساختمان و واقعیات و ویژگیهای موادی است که در ساختن آن به کار می‌بریم.

بحثِ جبر در مقابل اختیار پایه و اساس درستی ندارد؛ زیرا اختیار یک دکمه برقی نیست که با فشار به آن "اراده آزاد" بی‌مقدمه و خودبه‌خود تحقق یابد. آزادی را فقط در همراهی با واقعیات زندگی می‌توان تجربه کرد، واقعیات ساده‌ای چون نیاز به خوراک و آرامش و واقعیت نهایی که مرگ و پایان زندگی است، مایستر اکهارت<sup>۱</sup> این مطلب را در یکی از خطابه‌های پر معنای خود چنین بیان کرده است که "وقتی از کاری باز می‌مانید علتش بینش شما درباره آن و ارزشی است که برای آن قائل می‌باشید". آزادی وقتی وجود دارد که ما واقعیات را نه به اجبار بلکه با اختیار و انتخاب خود

۱- Meister Eckhart (۱۲۲۷-۱۲۶۰م) خطیب و عارف بزرگ آلمانی

پذیرفته باشیم. معنی این حرف این است که پذیرفتن محدودیتها هرگز نباید تسلیم کامل به محدودیتها باشد بلکه می‌تواند و باید اقدامی مفید و انتخابی سازنده از روی تعقل و اختیار باشد. و چه بسا پی‌آمدها و نتایج چنین انتخاب و چنین اقدامی بمراتب بهتر و مفیدتر از پی‌آمدها و نتایجی خواهد بود که بدون تلاش و دست و پنجه نرم کردن با موانع و محدودیتها بدست می‌آید. کسی که خود را وقف آزادی کرده است وقتش را در مبارزه با واقعیات تلف نمی‌کند بلکه، همچنانکه کی‌یر کگور اظهار داشته "واقعیات را می‌ستاید و می‌پذیرد" و با قبول واقعیات برای امور خود برنامه می‌ریزد و عمل می‌کند.

حالا وضع اشخاصی را در نظر بگیریم که در اثر ابتلا به بیماری سل در آسایشگاه مسلولین بسر می‌برند، از خیلی چیزها محروم هستند و باید سخت مواظب اعمال خود باشند، رژیم غذایی خاص داشته باشند در ساعات بخصوصی استراحت کنند و در روز بیشتر از پانزده دقیقه راه نروند. این مواظبت و نظارت برای همه بیماران در آسایشگاه وجود دارد اما واکنش هر یک از آنها به واقعیت بیماری‌شان، و وضع و حالی که در آن هستند، تفاوت می‌کند. بعضی‌ها طاقت نمی‌آورند و خود را ول می‌کنند و مرگ خود را جلو می‌اندازند. بعضی‌ها همه دستورها و رژیم‌ها را مراعات می‌کنند، اما دائماً می‌نالند و از "طبیعت" یا "سرنوشت" شکایت دارند. قواعد و مقررات را می‌پذیرند و بکار می‌بندند اما در درون بوضع و حال خود معترض هستند. چنین بیمارانی نخواهند مرد. اما سلامت خود را نیز باز نخواهند یافت. مثل آدمهای معترض در هر زمینه دیگر زندگی همیشه در یک وضع و حال باقی می‌مانند و به شمارش روزها و شبها می‌پردازند.

اما بیماران دیگری نیز هستند که از همان اول جدی بودن بیماری خود را می‌پذیرند و ساعات طولانی را که در بستر بسر می‌برند به وضع و حال خود می‌اندیشند و باعث می‌شوند تا واقعیت آن در عمق آگاهی‌شان رسوخ

کند و جایگیر شود. با شناختی که از خود دارند سعی می‌کنند بفهمند چه چیز یا چیزهایی زمینه‌ساز ابتلائشان به آن بیماری شده است. واقعیت بیماری و جبری را که در آن هست وسیله بدست آوردن شناخت بیشتری از خود قرار می‌دهند. اینها بیمارانی هستند که بهترین راه و کارآمدترین انضباط را برای نجات خود پیدا می‌کنند و بکار می‌بندند. راه و انضباطی که با شرایط و اوضاع شخصی خودشان جور است و ممکن است همیشه و در هر زمان به یک شکل نباشد. اینها نه تنها سلامت خود را باز می‌یابند بلکه با تجربه‌ای که بدست می‌آورند بر قدرت روانی و شخصی خود می‌افزایند. این جور آدمها از آزادی بنیادین خود برای دانستن و رویاروی شدن با موقعیتهای جبری به خوبی و قاطعانه استفاده می‌کنند. بیماری که بطور جدی و مسؤلانه نخواهد و نکوشد که سلامت خود را باز یابد احتمال رسیدن به سلامتش بسیار کم است و برعکس کسی که بخواهد و بکوشد نه تنها احتمال بازیابی سلامتش بسیار است بلکه خود بیماری و پیروزی بر آن روحیه او را قوی و خودش را بر امور زندگی مسلط می‌سازد.

انسان با مطالعه و بازبینی وضع و حال خود می‌تواند به فراتر از آنچه جبر زندگی و خارج از قدرت خود می‌بیند بیندیشد و آزادانه راه و روشی را برای کنار آمدن با مشکل و جبر زندگی خود برگزیند و بکار بندد؛ حال خواه مشکل و جبر زندگی ابتلاء به بیماری سل باشد یا چون اپیکتتوس<sup>۱</sup> فیلسوف رومی برده‌ای باشد محکوم به اعدام. برای چنین آدمی پذیرش و کنار آمدن با واقعیت مرگ مهمتر است تا واقعیت خود مرگ. آزادی و اختیار درونی را در رفتارهای قهرمانانه می‌توان متجلی و متظاهر دید مثل رفتار سقراط که خوردن زهر را بر قبول آنچه نادرست می‌دانست ترجیح داد. اما

---

۱- Epictetus فیلسوف رواقی رومی (۱۳۵ - ۵۵ق.م) او انسان را دارای اختیار و آزادی درونی می‌دانست و معتقد بود که با تسلیم به مشیت الهی و قطع بستگی از هر چیز که خارج از قدرت ماست می‌توانیم زندگی خود را سر و سامان دهیم.

حتی در زندگی روزانه و در رویارویی با مسائل و درگیریهای معمول و مرسوم آزادی و اختیار درونی را می‌توان در کسانی دید که در آشفتگی و پریشان‌حالی جامعه آگاهانه در حفظ سلامت و انسجام شخصیت خود قاصد و کوشا هستند. پس آزادی فقط این نیست که در امور زندگی آری یا نه بگوییم بلکه در این است که بتوانیم در ساختن و پرداختن شخصیت خود مؤثر و کارساز باشیم. آزادی، چنانکه نیچه گفته است توانایی و ظرفیت "رسیدن به آن چیزی است که واقعاً هستیم".

### آزادی و ساختار

آزادی در خلأ و بدون ارتباط با دیگران معنی ندارد. آزادی هرج و مرج و بی‌نظمی نیست. قبلاً گفته‌ایم که کودک در چهارچوب و ساختار ارتباط با پدر و مادرش به موجودیت خود آگاه می‌شود و تأکید کرده‌ایم که آزادی روان‌شناختی انسان مثل آزادی و اختیار رابینسون کروزو، که در یک جزیره دورافتاده گیر کرده بود، نیست؛ بلکه همیشه همراه و همزمان با کنشها و واکنشهایی است که شخص در طول زندگی با دیگران، بخصوص با افراد مهم و مؤثر در زندگیش دارد. آزادی معنیش زندگی در انزوا و تنهایی نیست، معنیش این است که اعمال و رفتار انسان، در ارتباط با دیگران، آگاهانه و مسؤلانه باشد.

وقتی در ارتباط با آزادی به موضوع ساختار، چنانکه باید و شاید، توجه نشود نتیجه‌اش حرفهای بی‌معنی و پوچی است که در نوشته‌های رهبر وجودگرای فرانسه، آقای ژان پل سارتر<sup>۱</sup> دیده می‌شود. او در داستان عصر اندیشه<sup>۲</sup> مردی را بتصویر می‌کشد که ظاهراً آزادانه و با اختیار عمل می‌کند، اما در واقع اعمال و رفتارش تحت تأثیر هوس و بی‌تصمیمی و توقعات و

۱- Jean- Paul Sartre (۱۹۸۰-۱۹۰۵م) فیلسوف و نویسنده فرانسوی

انتظارات جنسی معشوقه‌اش و رویدادهای تصادفی دیگر صورت می‌گیرد. آنچه در پایان داستان به نظر خواننده می‌رسد پوچی و خلأ است و این احساس که «خوب، چی». و این احساسی است که دقیقاً مغایر و مخالف با احساس آزادی و اختیاری است که نویسنده می‌خواهد در خوانندگانش بوجود آورد. در نمایشنامه دستکش‌های سرخ<sup>۱</sup> یک قهرمان کمونیست قاطعیت آن را ندارد که مأموریت حزبی خود، یعنی کشتن دیکتاتور، به انجام برساند و فقط وقتی این کار را انجام می‌دهد که همسرش را در بستر با مردی بیگانه می‌بیند. بی دلیل نیست که منقدین این نمایشنامه قهرمان داستان را مثل پسر بچه پیشاهنگی دانسته‌اند که تحت تأثیر حسادت جنسی اقدام کرده نه فداکاری برای هدف حزبی و عقیدتی، و بنظر من این اظهار نظر دور از انصاف نیست.

جوهر وجودگرایی سارتر و انواع دیگر آن این اعتقاد است که انسان به آزادی و داشتن اختیار گرایش شدید دارد، تا حدی که برای بدست آوردن آن حاضر به خودکشی و قبول مرگ است. نهضت وجودگرایی سارتری در جنگ اول جهانی و در جنبش مقاومت فرانسه (علیه تجاوز آلمانیها) شکل گرفت؛ در جنبشی که سارتر و بسیاری از فرانسویها شجاعانه در آن شرکت کردند و بنظر می‌رسد که این نهضت از جنگ فرانسویها برای بدست آوردن آزادی نیرو و شکل و ماهیت گرفته است. اما جای تأسف است که این نهضت، چنانکه مسافران به فرانسه می‌گویند، وسیله تفنن‌های روشنفکرانه جوانان پاریسی شده است.

ما با این نظر سارتر موافقیم که هر چه بر سر انسان می‌آید نتیجه تصمیمی است که خودش گرفته و انتخابی است که خودش کرده و بالیدن و تباهیش در زندگی بسته به همان تصمیم و همان انتخاب است و این را هم

می‌دانیم که اتخاذ آزادانه چنین تصمیمی و چنین انتخابی با درد و اضطراب درونی و واقعی همراه است. این واقعیت که انسان خودش برای خودش انتخاب می‌کند و گاه برای انتخابی که می‌کند حاضر است از جان بگذرد (یعنی کاری کند که کاملاً مغایر و مخالف کشش بسیار نیرومند حفظ حیات است) ما را به یک واقعیت بسیار عمیق درباره طبیعت انسان متوجه می‌سازد. می‌دانیم که هیچکس حاضر نیست چیزی را که منفی بنظرش می‌رسد انتخاب کند، پس وقتی کسی حاضر است برای حفظ چیزی از جان بگذرد بی شک آن چیز برایش دارای ارزش مثبت و بالاست، مثل حفظ شرافت و انسجام و یکپارچگی شخصیت خویشتن. نقص نظریه سارتر در این است که او، با تمام اهمیتی که برای آزادی قائل است، پیش فرضهای آزادی را در نظر نگرفته. آدم به این فکر می‌افتد که از واقعیت نهضت مقاومت فرانسه که بگذریم اگزیستانسیالیزم (وجودگرایی) سارتر چه صورتی می‌تواند داشته باشد. تیلیچ معتقد است که چیزی شبیه بینش کاتولیکها خواهد شد و مارسل<sup>۱</sup> پیش‌بینی می‌کند که به چیزی شبیه بینش مارکسیستی در خواهد آمد.

من در اینجا قصد ندارم به جزئیات ساختار ارتباط انسان با دنیا بپردازم. در این مورد نظرها و رهیافتها متفاوتند. یونانیها آن را لوگوس می‌خواندند (واژه لوجیک، یعنی منطق. از آن می‌آید) فیلسوفان رواقی<sup>۲</sup> آن را با مفهوم "قانون طبیعت" که زندگی شادمانه انسان در هماهنگی با آن مقدور است

۱- Gabriel Marcel (۱۹۷۳-۱۸۸۹م) فیلسوف کاتولیک و اگزیستانسیالیست فرانسوی؛ نویسنده کتاب "Les Hommes Contre le humain" که از نظرات ژان، پل، سارتر انتقاد کرده است.

۲- Stoic. پیروان زنو فیلسوف یونانی که در ۳۰۰ سال پیش از میلاد مسیح می‌زیسته. بنظر آنان هدف از وجود انسان زندگی هماهنگ با طبیعت و خرد است و جهان را یک موجودیت زنده و هوشمند می‌دانستند.

مترادف می‌دانستند. در سده‌های هفده و هیجده عده‌ای به "خرد جهانی" اعتقاد داشتند. من فقط می‌خواهم تأکید کنم که در تمام اعصار و دورانهای تاریخ انسانهای متفکر به وجود نوعی ساختار اشاره کرده و هر یک کوشیده‌اند به شکلی آن را توصیف کنند و هر آدمی بطور آگاه یا ناآگاه اعمال و رفتار و بینش خود را در چهارچوب نوعی ساختار و متأثر از آن به حساب آورده است. برای خلیها "ساختار" همان انتظارات جامعه از افراد است که مردم بطور ناخودآگاه در ذهن دارند و از آن پیروی می‌کنند. "سازگاری و هماهنگی" و "استبداد سلطه‌جویی" ساختارهایی هستند که امروزه، بطور آگاه یا ناآگاه، در ذهن مردم جای دارند. به هر حال بهتر است هر کسی آگاهانه از خودش بپرسد که چه ساختاری را موجود و چه ساختاری را مقبول می‌داند.

در علوم اجتماعی تبیین فلسفی، دینی، اخلاقی و همچنین روان-شناختی مفهوم ساختار آسان نیست. در این کتاب ما بیشتر با روان‌شناسی سروکار داریم و قبلاً به نیازها و ارتباطهای روان‌شناختی انسانها با یکدیگر اشاره کرده‌ایم. در بخشهای بعدی به این مسأله خواهیم پرداخت که چه ساختار اخلاقی، فلسفی یا دینی می‌تواند متضمن رشد و به ثمر رسانیدن تواناییهای بالقوه انسان باشد.

### "انتخابِ خویشتن"

آزادی خود به خودی نیست و تنها با یک کوشش بدست نمی‌آید. تأمین و حفظش کوشش هر روزه می‌خواهد. گوته در داستان *فاست* این مطلب را به درستی بیان کرده است:

آری، من مصرانه بر این فکر پایبندم  
و خود نیز مؤید آن می‌باشد،  
که:

تنها کسانی آزادی خود را بدست می‌آورند،  
که هر روز فاتح آن باشند.

گام اصلی در بدست آوردن آزادیِ درونی "انتخاب خویشتن" است. این واژه نامانوس از کیرکگور است و منظور او وظیفه شخص به تأیید وجود خویشتن است، نیروی محرکی است غیر از محرکه‌های معمول و روزمره زندگی، سرزنده بودن و قاطعیت است. معنیش این است که فرد جای مخصوص به خود را در جهان تشخیص بدهد و مسئولیت ادامه حیات خویشتن را، بعنوان شخصیتی مستقل، بعهدہ بگیرد و این همان چیزی است که نیچه با اصطلاح "اراده به حفظ و ادامه زندگی" عنوان کرده است. تنها گزینه حفظ حیاتِ مادی نیست، اراده و تصمیم به قبول واقعیت وجود خویشتن است.

برای درک معنی "انتخاب خویشتن" بهتر است به معنی مخالف آن، یعنی به انتخاب عدم وجود یا به مفهوم "خودکشی" بیندیشیم. اهمیت مسأله خودکشی در این نیست که عده زیادی از مردم خود را می‌کشند. واقعیت این است که تعداد خودکشی بسیار کم و محدود به بعضی از بیماران روانی است، اما از دیدگاه معنوی و روان‌شناسی فکر خودکشی گسترده‌تر از عمل خودکشی است. خودکشی روان‌شناختی نیز وجود دارد و آن این است که شخص با عمل بخصوصی به زندگی خویش پایان نمی‌دهد بلکه می‌میرد چون بی‌آنکه خود کاملاً آگاه باشد نزیستن را انتخاب کرده است. رویدادهای نظیر آنچه، در گذشته نه چندان دور، برای دو مسافر یک کشتی در حال غرق شدن پیش آمده است کم نیست. یک مرد جوان در سنین بین بیست تا سی سالگی و یک پیرمرد در دریایی متلاطم به یک تخته چوب روی آب چنگ انداخته و شناور بوده‌اند. مرد جوان می‌گوید برای مردن خیلی جوان



است و نباید بمیرد. یکی دو ساعت که می‌گذرد می‌گوید "کار من تمام است، خداحافظ" و تخته چوب را ول می‌کند و غرق می‌شود. البته ما نمی‌دانیم چه عامل روان شناختی آدمی را که ظاهراً دارای قدرت زنده ماندن است به قبول مرگ وا داشته است، اما نادرست نخواهد بود اگر بگوییم یک گرایش درونی او را به انتخاب نبودن و نزیستن راهبری کرده است.

مثال دیگر را می‌توان از زندگی کسانی آورد که خود را به انجام یک کار یا یک وظیفه، چون نگهداری و پذیرایی از عزیزی که بیمار است و یا به پایان رساندن کاری که تعهد کرده‌اند، ملزم می‌دانند. چنین اشخاصی در راه رسیدن به منظور و هدف خود به چنان زحمات و مشقاتی تن می‌دهند که گویی در دل و درون خود تصمیم گرفته‌اند که "باید" زنده بمانند و به هدف برسند و زمانی که "موفق" می‌شوند و به هدف می‌رسند مرگ را می‌پذیرند. کی یرکگور در عرض چهارده سال بیست کتاب نوشت و در چهل سالگی همه آنها را به پایان رسانید، بعد، می‌توانیم بگوییم که، به رختخواب رفت و مُرد.

انتخاب چنین راههایی برای نزیستن نشان دهنده دشواری و سختی انتخابِ زیستن است. بنظر می‌رسد که زندگی فردی، آزاد و شخصی هیچکس آغاز نمی‌شود مگر زمانی که فهمیده باشد که در حالی که می‌توانسته نزیستن را انتخاب کند زیستن را انتخاب کرده است. چون فرد آزاد است که بمیرد آزاد نیز هست که زنده بماند. برای چنین آدمی طرح و بافت زندگی عمومی و معمولِ دیگران در هم ریخته است. او دیگر آدمی نیست که فقط از تصادف نزدیکی پدر و مادرش بوجود آمده باشد. دیگر رقم بسیار کوچک و ناچیزی در روال معمولِ علت و معلول، ازدواج، آوردن فرزند. تازه، پیر شدن و مردن نیست. چون می‌توانسته مردن را انتخاب کند و نکرده هر عملی را که انجام می‌دهد بر اساس آن انتخاب (انتخاب بودن و زیستن) می‌باشد، یعنی در هر عملش عنصری از آزادی وجود دارد.

بسیار اتفاق می‌افتد که کسانی در مرحله‌ای از زندگی خودکشی روان‌شناختی می‌کنند. من سعی خواهم کرد که با ذکر دو نمونه این مطلب را روشن کنم. زنی اعتقاد دارد که اگر فلان مرد او را دوست نداشته باشد او نخواهد توانست زندگی کند و وقتی آن مرد با زنی دیگر ازدواج می‌کند او بفکر خودکشی می‌افتد. چند روزی را که با فکر خودکشی می‌گذراند این فکر هم به سرش می‌آید که "خوب حالا آمدیم و من خودکشی کردم" و در این فکر می‌رود که "بعد از آن هم باز زندگی بد نیست، خورشید خواهد درخشید، آب تن آدم را خنک می‌کند و آدم می‌تواند کارهایی بکند و چیزهایی بوجود بیاورد". و کم کم در دلش می‌گوید توی دنیا ممکن است آدمهایی باشند که مرا دوست بدارند. به اینجا که می‌رسد تصمیم می‌گیرد که زنده بماند. حالا اگر این تصمیم به دلایل مثبت باشد نه بدلیل ترس از مرگ یا سستی و بی‌حالی تضادی که برایش پیش آمده ممکن است او را به نوعی آزادی شخصی برساند زیرا قسمتی از وجودش که به مرد دلخواه و فکر خودکشی چسبیده بود آزاد شده و او می‌تواند در واقع زندگی را از نو سر بگیرد. این همان سر زندگی افزوده است که ادنا سنت و وینسنت میلای<sup>۱</sup> تولد تازه را با آن توصیف کرده است:

از زمین به هوا می‌جهم  
و با فریاد به زمین درود می‌گویم  
چنان فریادی که جز از انسانی که مرده بوده  
و زنده شده بر نمی‌آید.<sup>۲</sup>

1-Edna St. Vincent Millay

۲- از قطعه "تولد تازه" در

حالا مرد جوانی را در نظر بگیرید که احساس می‌کند تا مشهور نشود و اسمش سر زبانها نیفتد زندگی برایش ارزشی ندارد و خوشحال نخواهد بود. در یک دانشگاه استادیار است و در آن مقام خود را با ارزش می‌بیند، اما هر چه از پله‌های ترقی بالاتر می‌رود متوجه می‌شود که همیشه عده‌ای دیگر هستند که از او بالاتر و مشهورترند و درمی‌یابد که شهرت همگانی نیست و در هر رشته و هر زمینه‌ای تنها عده معدودی می‌توانند به آن برسند و او فقط می‌تواند معلم خوب و باکفایتی باشد. با درک این مطلب ممکن است خودش را مثل سنگ‌ریزه‌ای بی‌ارزش و بی‌اهمیت ببیند، احساس کند زندگی‌اش بی‌معنی است و نبودنش بهتر از بودنش است. کم‌کم در بعضی از لحظات افسردگی به فکر خودکشی می‌افتد. اما او هم دیر یا زود از خود می‌پرسد که خیلی خوب، "بفرضی که خودکشی کردم، بعد چی؟" و دیری نمی‌پاید که فکر می‌کند که بعد از خودکشی خیلی چیزها در دنیا هست که ارزش زنده بودن را دارد، حتی اگر آدم مشهور نباشد. آن وقت است که او زنده بودن را، خالی از کشش به کسب شهرت، می‌پذیرد و انتخاب می‌کند. ضمناً با کنار رفتن فشارِ کشش به کسب شهرت او متوجه خواهد شد که رضایتِ خاطر و امنیتِ درونی می‌تواند با ذوق و سلیقه متلون و زودگذر عمومی ارتباط و بستگی نداشته باشد و بالاخره در نتیجه این خودکشی، که صورت نگرفته، ممکن است هدفهایی را پیش بگیرد که با استفاده از تواناییهای بالقوه خودش حاصل شدنی هستند، مثلاً حقایق را چنانکه خودش تجربه و درک کرده است با دانشجویانش در میان بگذارد و از اینکه مبادا شهرتش لطمه‌دار شود دریافته‌های خود را از علمش و از زندگی‌اش و از آنچه لذت می‌برد سرکوب و پنهان نکند و ناگفته نگذارد.<sup>۱</sup>

---

۱- این مطلب با بیت زیر از جلال‌الدین محمد مولوی در دیوان شمس مطابقت دارد:  
گفت کسی کاین سماع جاه و ادب کم کند    جاه نخواهم که عشق در دو جهان جاه من

من باید تأکید کنم که جریان این نیمه خودکشی‌های روان‌شناختی خیلی پیچیده‌تر از آن است که در اینجا گفته شد. واقعیت این است که بعضی آدمها، و احتمالاً خیلی آدمها، وقتی مجبور می‌شوند از چیزی که دلخواهشان بوده صرف‌نظر کنند به جهت عکس روی می‌آورند، عقب می‌نشینند، زندگی خود را تنگتر و محدودتر از آنچه بوده می‌کنند و در نتیجه آزادیشان کمتر و کمتر می‌شود. من فقط می‌خواهم بگویم که چنین نیمه خودکشی‌های روان‌شناختی جنبه مثبت هم دارد و از بین رفتن یک بینش یا یک خواست و نیاز ممکن است زمینه‌ساز زایش و رویش چیزی تازه و ارزشمند باشد و این منحصر به زندگی انسانها نیست بلکه قانون و قاعده رشد همه موجودات است. انسان می‌تواند حالت روان رنجورانه، مثل وابستگی و اتکاء به دیگران، را در خود از بین ببرد و بعد خودش را آزاد و متکی به خویش احساس کند. زنی که در بالا از او صحبت کردیم بعد از رها شدن از فکر خودکشی، بدون شک، متوجه خواهد شد که عشقش به آن مرد در واقع عشق نبوده بلکه چسبیدن انگل‌وار به او و برای اعمال قدرت بر او بوده است. معمولاً وقتی انسان بخشی از نیازها و خواسته‌های شدید خود را رها می‌کند شناخت او از زندگی و احساس او به وجود امکاناتی که قبلاً از آن آگاه نبوده است افزایش می‌یابد.

وقتی انسان آگاهانه بین زندگی و مرگ زندگی را انتخاب می‌کند دو چیز پیش می‌آید. اول اینکه مسئولیتش برای زندگی خودش معنی تازه‌ای به خود می‌گیرد، او مسئولیت زندگی خود را می‌پذیرد، اما نه به عنوان باری که بر دوشش نهاده شده است بلکه به عنوان باری که خودش کشیدن آن را انتخاب کرده و پذیرفته است. به همین دلیل او وجود خود، و آنچنانی را که هست، از خود و به انتخاب خود می‌داند. مطمئناً هر انسان صاحب فکری می‌داند که آزادی و کشیدن بار مسئولیت دو چیز جدایی ناپذیرند. کسی که آزاد نیست ماشین است و هیچ ماشینی مسئولیت ندارد و کسی از آن

مسئولیت نمی‌خواهد و اگر کسی مثل یک ماشین مسئولیت نپذیرفته باشد آزاد بودنش قابل اعتماد نخواهد بود. اما وقتی انسان خود درباره خود تصمیم گرفته و آن چنانی را که هست خودش انتخاب کرده باشد همراهی و هماهنگی مسئولیت و آزادی از یک فکر خوب و درست فراتر و دلخواه‌تر می‌شود و شخص آن را در ضربان قلب خود و در انتخاب خویشتن خود برای خود احساس می‌کند و از اینکه آزادی و مسئولیت برای خودش را با هم و در کنار هم دارد راضی و دلشاد خواهد بود.

چیز دیگری که پیش می‌آید این است که نظم و قاعده‌ای که قبلاً از خارج بر فرد تحمیل می‌شده تغییر ماهیت می‌دهد و نظم و قاعده شخصی می‌شود. شخص آن نظم و قاعده را می‌پذیرد، نه از آن جهت که مجبور به قبول آن است بلکه به اختیار خود، چه کسی می‌تواند آدمی را که مرگ را پذیرفته به قبول چیزی مجبور کند؟ کسی که از بین مرگ و زندگی، به انتخاب خود، زندگی را انتخاب کرده و خواسته‌ها و ارزشهای تازه‌ای را پذیرفته است نظم و قاعده رسیدن به آن خواسته‌ها و ارزشها را نیز می‌پذیرد. برای این نظم و قاعده که شخص به میل خود بر خود تحمیل می‌کند باید نام مناسبی پیدا کرد. نیچه آن را "عشق به سرنوشت (خود ساخته) خود" نام داده و اسپینوزا<sup>۱</sup> آن را «اطاعت از قوانین حیات» خوانده است. اما هر نامی که بر آن بگذاریم، به نظر من، این درسی است که هر کس در طول زندگی و گذر از ناپختگی به پختگی و رسیدن به بلوغ شخصی می‌آموزد و به کار می‌بندد.

---

۱- Baruch Spinoza به پانوشت شماره ۱ صفحه ۵۷ مراجعه فرمایید.



## وجدانِ خلاق

انسان "حیوان اخلاقمند" است. اگر در عمل اخلاقمند نیست، بالقوه و در باطن اخلاقمند است. هر یک از مقوله‌های مخصوص به انسان مثل مقوله آزادی و تفکر و استدلال و نظایر آن از آگاه بودن انسان به وجود خویشتن نشأت گرفته است.

چند سال پیش دکتر هوبارت مورر<sup>۱</sup> در آزمایشگاه روان‌شناسی دانشگاه هاروارد پژوهشی کوچک اما بسیار قابل توجه انجام داد. می‌خواست ببیند آیا موشها حس اخلاقی دارند و می‌توانند خوبی و بدی رفتارهای خود و نتایج آن را در نظر بگیرند و بر اساس آن عمل کنند یا نه. در قفسی که سطح زیرین آن فلزی بود جلوی موشها ریزه‌های غذا می‌ریخت و به هر موشی که برای برداشتن غذا سه ثانیه صبر نمی‌کرد، از سطح فلزی قفس، یک تکانه برقی وارد می‌نمود و "مجازات" شان می‌کرد. بعد از چند بار تکرار این آزمایش موشهایی که بلافاصله بعد از افتادن غذا آن را برداشته و خورده و مجازات شده بودند "مؤدبانه" چند ثانیه صبر می‌کردند و بعد غذا را بر می‌داشتند و می‌خوردند، گویی رفتارشان را با این فکر منطبق می‌کردند که

1-Dr. Hobart Mowrer

بهتر است چند لحظه صبر کنی و گرنه آرزو خواهی کرد که کاش چند لحظه صبر کرده بودی! اما اگر این "مجازات" نه یا دوازده ثانیه دیرتر انجام می‌شد موشها از آن چیزی نمی‌آموختند و "خطاکار" بار می‌آمدند. یعنی بدون مجازاتی که در پی خواهد بود غذا را در همان لحظات اول برمی‌داشتند و می‌خوردند و یا "روان‌رنجور" می‌شدند، پس می‌نشستند، غذا بر نمی‌داشتند و سرخورده و مایوس گرسنه می‌ماندند. این بدان معنی است که نمی‌توانستند نتایج آینده بد و زیانبخش رفتارشان را با میل و کششی که به انجام آن در زمان حاضر دارند به درستی بسنجند و متوازن و متعادل کنند.

این پژوهش کوچک تفاوت بین انسان و موش را بخوبی نشان می‌دهد. انسان می‌تواند "به قبل و به بعد بنگرد"، می‌تواند از لحظه حال فراتر برود، گذشته را به یاد آورد و برای آینده برنامه‌ریزی کند و بدین طریق چیز خوب و بهتری را که در زمان دیگر و مناسبتری از زمان حال تحقق یافتنی است بر آنچه در زمان حال برایش مقدور و دست یافتنی است ترجیح دهد و برگزیند. به همین روال انسان می‌تواند خودش را در جای انسانهای دیگر بگذارد و اعمال و رفتارش را با توجه به نتایجی که برای خودش و برای دیگران خواهد داشت سر و سامان دهد. این همان توانایی و ظرفیت انسان به درک ارتباط خود با دیگران و دوست داشتن آنان است.

انسان نه تنها می‌تواند برای خود ارزشها و هدفهایی را برگزیند بلکه موجودی است که برای انسجام شخصیت خود باید چنین کند زیرا ارزش و هدفی که برمی‌گزیند و در جهتش حرکت می‌کند چون یک محور روان شناختی خواهد بود که بمانند آهن ربا اعمال و رفتار او را در یک جهت متمرکز، فعال و منسجم نگاه می‌دارد. چنانکه قبلاً گفته شد توانایی و ظرفیت انسان در جهت دادن به زندگی و انسجام شخصیت خود مستلزم این است که بداند چه می‌خواهد. اینکه شخص بداند چه می‌خواهد عامل و عنصر اصلی در توانمند ساختن او به انتخاب ارزشها و هدفها برای خویشتن است.



شخصی که نداند چه می‌خواهد نمی‌تواند برای زندگی خود ارزش و هدف انتخاب کند و نشانه بلوغ و پختگی روانی انسان داشتن هدف و ارزشی است که شخص خود برای خویشتن انتخاب کرده و با آن زندگی می‌کند؛ یعنی می‌داند چه می‌خواهد؛ نه مثل خواستن بچه‌ای که می‌داند بستنی می‌خواهد، بلکه خواسته‌ای چون ایجاد ارتباط خلاق با دیگران یا پیشرفت در امور معلوم و مشخص که هر آدم بالغی برای آن نقشه می‌کشد و فعالیت می‌کند. مثلاً آدم افراد خانواده خود را دوست دارد نه از آن جهت که به علت تولدش در آن خانواده با آنان نزدیک و رویاروست بلکه از آن جهت که آنان را دوست دارد، آنان را دوست داشتنی می‌داند و دوست داشتن آنان را خودش برای خودش پذیرفته است. همچنین شخص در انجام کاری که به عهده گرفته است از آن جهت می‌کوشد که خودش آگاهانه ارزش و اهمیت آن را دریافته و پذیرفته است، نه از آن جهت که مثل یک ماشین، بدون گرایش قلبی، مجبور به انجام آن باشد.

در یکی از بخشهای قبلی گفتیم که انسان امروزی، بطور مزمّن، مبتلا به دلهره و اضطراب، سرگردانی و آشوب فکری و احساس تهی بودن است و علت آن درهم برهم و ضدو نقیض بودن ارزشهای او و نداشتن یک هسته و مرکز روانی مشخص و پایدار در خویشتن خودش می‌باشد. و حالا می‌توانیم اضافه کنیم که قدرت و انسجام روانی هر فرد بسته به میزان اعتقاد و اعتمادی است که او به ارزشهای مورد قبول و مورد اعمال خود دارد. در این بخش به این مطلب خواهیم پرداخت که یک فرد چگونه می‌تواند با دانایی و پختگی برای خودش ارزشهایی را انتخاب کند، تأیید کند و بکار بندد.

نکته اول این است که ارزشهای مورد نظر من و شما و مشکلمان در تأیید و پای‌بندی به آنها به دوران و زمانه‌ای بستگی دارد که در آن بسر می‌بریم. در دورانهای گذر از یک فرهنگ به فرهنگ دیگر، که هر فکری با شک و ناباوری همراه است پذیرش ارزشها و پای‌بندی به آنها آسان نیست.

گفته که خودش سنگ اعتقادهای سنتی را به سینه نمی‌زد نوشته است که هر دورانی که ایمان، از هر نوع که بوده باشد، بر آن حاکمیت داشته دورانی شکوهمند، پر ثمر و تعالی بخش بوده است و برعکس هر دورانی که در آن شک و ناباوری، از هر نوع، حتی برای مدت کوتاهی، غالب و متداول بوده است، قدرت و معنی خود را از دست داده است زیرا بی‌ایمانی سترونی و بی‌ثمری است و هیچکس از "سترونی و بی‌ثمری" دلخوش نیست.

اگر منظور گفته از "ایمان" اعتقادی رایج و همه‌گیر در جامعه است که برای مردم بصورت باور و هدف مشترک درآمده باشد مطالعات تاریخی به درستی حرف او گواهی می‌دهد. کافی است به دوران پریکلس<sup>۱</sup> در یونان یا به وضع پاریس در سده سیزدهم و یا دوران رنسانس و سده هفدهم اشاره کنیم تا ببینیم که چگونه اعتقاد مشترک نیروهای خلاقه را مجهز می‌کند و به کار می‌اندازد.

اما در مرحله گذر یا فروپاشی، مثل زمانی که مجد و عظمت یونان روبه ضعف می‌گذاشت و سده‌های میانی داشت آغاز می‌شد "ایمان" نیز رو به ضعف و فروپاشی می‌گذارد. در این زمانها معمولاً دو حالت پیش می‌آید. اول اینکه اعتقادات و سنتهایی که از گذشته رایج و مرسوم بوده خشک و بی‌روح می‌شوند و شادی و تحرک افراد رو به کاهش می‌گذارد. مثلاً در تاریخ اروپا، در زمانی که دورانی میانه<sup>۲</sup> رو به پایان می‌گذاشت، نمادهایی که بسیار رایج بودند و کارکرد داشتند خشک و بی‌روح شده بودند. نمادهایی شده بودند که بحث و استدلال درباره‌شان آسان بود اما دیگر محتوا و معنی سابقشان را نداشتند. دومین حالتی که در دورانهای گذار پیش می‌آید این است که سر زندگی و حرکت‌انگیزی سنت و اعتقاد رو به ضعف می‌گذارد و بی‌اعتنایی و

۱- Pericles. فرمانروای یونانی در سده پنجم قبل از میلاد. در دوران فرمانروایی او آتن به بالاترین قدرت خود رسیده است.

۲- از قرن ششم تا شانزدهم میلادی در اروپا

طغیان علیه آن گسترش می‌یابد، مثل آبی می‌شود که قبلاً با فشار و قدرت در یک سو و در یک جهت جریان داشته و حالا در جهات مختلف روی زمین پخش و پلا می‌شود و این، کم و بیش، همان حالتی است که در سالهای ۱۹۲۰ در آمریکا رخ داده بود.

آیا وضع و حال امروزی ما کم و بیش همینطور نیست؟ آیا ما اکنون بین سمت و سوی استقرار یافته قدیمی و سر زندگی و شور و نشاطی که هنوز سمت و سویی به خود نگرفته است قرار نداریم؟ البته قضاوت درباره تاریخ و آنچه پیش آمده و می‌آید می‌تواند از زوایای مختلف صورت بگیرد، اما همه قبول دارند که در خیز و آشوبهای اجتماعی، شبیه آنچه ما فعلاً در آن هستیم، مردم از احساس "بی‌ریشگی" رنج می‌برند و برای حفظ خود از توفان بی‌بند و باری و بی‌سوی و سمتی به نهادهای آشنا و ریشه‌دار و تثبیت شده پناه می‌برند. دکتر لیند و خانمش (استادان جامعه‌شناسی و فلسفه اجتماعی) در یک شهرک آمریکایی و در زمان بحران اقتصادی به پژوهشی جالب پرداخته‌اند که با عنوان شهرک میانه در دوران گذر<sup>۱</sup> به چاپ رسیده است. در گزارش این پژوهش آمده است که ساکنان این شهرک تحمل تغییر و بی‌اطمینانی در کل بخشهای زندگی‌شان را ندارند و از همین روی در اقتصاد و سیاست به بینشها و مرجعیت‌های محافظه‌کارانه و اخلاقیات خشک و انعطاف‌ناپذیر گرایش دارند و هر چه بیشتر به کلیساهای محافظه‌کار و بنیادگرا روی می‌آورند تا به مجامع روشنفکری و آزاداندیشی.

خطری که در چنین اوضاع و احوال جامعه را تهدید می‌کند این است که آدمهای سردرگم و آشفته حال، و گاه وحشت‌زده، از اینکه به چه اعتقاد داشته باشند (چنانکه اروپاییها در سالهای ۱۹۳۰ تا ۴۰ بودند) ممکن است

---

1-Rpbert S. Lynd and Helen Meller Lynd. *Middletown in Transition. A Study in Cultural Conflicts*. New York: Harcourt, Brace & World. Inc. 1937.

به ارزشهای مخرب و شیطانی چنگ بزنند. کمونیسم می‌آید تا جای خالی ایمان را، که ضعف و بی‌رنگی کلیساهای رایج و تثبیت شده، باعث گردیده است بگیرد و بگفته آرتور اسله سینجر<sup>۱</sup> "قصد و هدفی ارائه می‌کند که رنج و اضطراب و شک و تردید درونی مردم را التیام می‌بخشد." ما فکر نمی‌کنیم که آمریکاییها کمونیسم را بپذیرند اما روی آوردن به ارزشهای مخرب دیگر را نامحتمل نمی‌دانیم. نشانه‌های روشنی وجود دارد که از گرایش جامعه ما بطرف استبداد و ارتجاع دینی، سیاسی، تربیتی، فلسفی و جزم‌اندیشی در علم خبر می‌دهد. مردم وقتی دلواپس و نگران هستند خشک و کم‌انعطاف می‌شوند و وقتی به شک و تردید می‌افتند جزم‌اندیش می‌شوند و در نتیجه سرزندگی و رویش فکری و روانی خود را از دست می‌دهند، به ارزشهای سنتی می‌چسبند و از حرکت به جلو باز می‌مانند و یا با سرعت و سفت و سخت به گذشته روی می‌آورند.

اما خیلی از همین مردم کم‌کم متوجه می‌شوند که بازگشت به گذشته عملی و کارساز نیست زیرا هیچکس نمی‌تواند مرکز ثقل و تکیه‌گاهی خارج از خویش داشته باشد. ما باید با تمام مشکلاتی که داریم خود و جامعه خود را همانطور که هست بپذیریم و با شناخت درست و عمیق خویشتن نقطه ثقل و تکیه‌گاه شخصی و مخصوص به خود را در رویارویی دلیرانه با موقعیت تاریخی زمان و مکانی که در آن بسر می‌بریم پیدا کنیم.

در سالهای اخیر حرکت دیگری آغاز شده و رو به رشد گذاشته است که با "بازگشت به دین" تفاوت دارد. خیلی از روشنفکران و متفکران روز به روز پی برده‌اند که بریدن مردم از جنبه‌های اخلاقی و دینی فرهنگ حامل چه زیانهای بزرگی است و ناآشنایی با بینشها و نظرات شخصیت‌های تاریخی چون یعقوب، عیسی، بودا، لائوتز و (حضرت محمد ص) انسانها را، که باید

۱- M. Schlesinger, Jr. مورخ آزادیخواه آمریکایی و مشاور جان. افسه، کندی

ارزش انسان بودن خود را باز بشناسند، از تعلیم و راهنماییها مفید محروم ساخته است. بازگشت تازه‌ای به خرد اخلاقی و دینی گذشته آغاز شده است. نشانه‌هایی از این بازگشت را می‌توان در نوشته‌های دیوید ریسمن<sup>۱</sup> با عنوان "فروید، علم و دین"<sup>۲</sup> و همچنین نوشته‌های هوبارت مورر<sup>۳</sup> ملاحظه کرد. در سال ۱۹۵۰ چهار شماره از فصلنامه "نقد و بررسی بینشها"<sup>۴</sup> حاوی مقالات متعددی، به قلم رمان نویسها، شاعرها و فیلسوفها، درباره "دین و روشنفکری"<sup>۵</sup> بوده است. این گرایش، تا آنجا که فقط نتیجه اضطراب و دلهره زمان ما نیست، بسیار مفید و آگاه کننده است. اما خطر این است که بعضی از روشنفکرها، تازه قدم در این راه می‌گذارند و طبعاً ریزبینی‌ها و دقت لازم را ندارند و ممکن است به جنبه‌های ظاهری و پر سروصدای دین بیشتر توجه کنند تا به جنبه‌های درست و منطقی آن؛ یعنی اگر توجه روشنفکرها به دین باعث خشکی و قبول ناخودآگاهانه آن شود وضع از آنچه هست بدتر خواهد بود.

مسأله اصلی تشخیص سلامت و امنیت خاطری است که پای‌بندی به اخلاق و دین و پذیرش آزادی همراه با مسؤولیت تضمین کننده آن است. حالا بخش بعدی را با این سؤال آغاز می‌کنیم که یک آگاهی سالم اخلاقی در انسان چگونه پیش می‌آید و رشد و توسعه می‌یابد.

---

۱- David Riesman. استاد جامعه شناسی در آمریکا که کتابش با عنوان *از دحام تنها*

(*The Lonely Crowd*) شهرت بسیار یافته است.

2-Freud, Science and Religion  
4-Partisan Review

3-Hobart Mowrer

5-Religion and the Intellectual

آدم و پرومته<sup>۱</sup>

انسان حیوان اخلاقمند است. اما آشنایی انسان با اخلاق چون رویش طبیعی گل بطرف نور خورشید ساده و آسان نیست. آشنا شدن انسان با اخلاق بمانند آگاهی به ماهیت خویشتن و اینکه آزاد خلق شده است فقط به بهای تضاد و اضطراب درونی او حاصل می‌شود.

این تضاد به نحوی بسیار جالب در سرگذشت اولین انسان بر روی زمین تجلی دارد. این سرگذشت از باورهای مردم باستانی بابل به زمان حضرت موسی رسیده و نزدیک به ۸۵۰ سال قبل از میلاد مسیح در تورات ثبت شده است. در این سرگذشت همزمانی و هم بستگی احساس اخلاقی در انسان و آگاهی او به موجودیت خود بخوبی نشان داده شده است. نقل این سرگذشت بمانند داستانهای پرومته و سایر سرگذشتهای اسطوره‌ای بیان واقعیتی از تجربه درونی همه انسانهاست که نسل اندر نسل وجود داشته و هنوز دارد.

آدم و حوا در باغ عدن زندگی می‌کردند. در آن باغ خداوند همه نوع درختهای میوه و زیبا رویانده بود، که غذای آنان را تأمین می‌کرد. مهمتر و جالبتر اینکه آدم و حوا هیچ‌گونه اضطراب و احساس گناه نداشتند، نمی‌دانستند که برهنه‌اند، برای تأمین مایحتاج خود زمین را نمی‌کنند و با یکدیگر ستیزه و با خداوند مشکل روحانی نداشتند. اما خداوند به آدم امر کرده بود که از درختهای معرفتِ خوبی و بدی و درخت زندگی میوه نچیند و نخورد. میوه درخت معرفت باعث تشخیص نیکی از بدی می‌شد و میوه

۱- Prometheus. در اساطیر یونانی نام کسی است که آتش را از ارابه خورشید در آسمان می‌دزد و به زمین می‌آورد و با آن پیکرهایی را که از گل ساخته است جان می‌دهد. سخت مورد غضب خدایان و ژوپیتز (خدای خدایان) قرار می‌گیرد. ژوپیتز دستور می‌دهد او را ببندند و بر صخره‌ای در کوه قفقاز رها کنند و یک کرکس مأمور می‌شود روزها جگر او را بخورد و هر شب جگری تازه در جای آن می‌روید.

درخت زندگی عمر جاودان می‌داد و این دستور برای آن بود که انسان مثل خداوند که جاویدان است و بد را از خوب تشخیص می‌دهد نشود. آدم و حوا از درخت معرفت میوه چیدند و خوردند چشمانشان باز شد و معرفت و شناخت بدست آوردند و اولین نشانه معرفت و شناخت آنان از بدی و خوبی اضطراب و احساس گناهی بود که تجربه می‌کردند. «از برهنگی خود آگاه شده بودند،» نزدیکیهای ظهر وقتی خداوند برای سرکشی به باغ آمد آدم و حوا خود را پشت درختها پنهان کردند. خداوند خشمگین از نافرمانی آنان مجازاتشان کرد. زن محکوم شد به اینکه به همسرش عطش جنسی داشته باشد و در موقع زایمان درد بکشد و مرد مجازاتش این شد که برای امرار معاش کار بکند.

با عرق جبین امرار معاش خواهی کرد  
تا به زیر خاک بازگردی  
چون از خاک هستی  
به خاک بازخواهی گشت

این سرگذشت جالب و استثنایی، که از ساکنان اولیه بین‌النهرین به ما رسیده، با آنچه از یکسالگی تا سه سالگی، در جریان آگاه شدن انسان به هویت خویش پیش می‌آید انطباق و همخوانی دارد. از یک سالگی تا سه سالگی زندگی هر انسانی شبیه به زندگی در باغ عدن است. از موقع بسته شدن نطفه تا تولد و بعد از آن تا یک سالگی فرد خودش برای خودش هیچ کاری نمی‌کند، پدر و مادرش مایحتاج او را تأمین می‌کنند و حافظ او هستند و زندگی خوب و راحت و فارغ از درگیریها و تضادهای اخلاقی و هر نوع مسئولیت است؛ دوران معصومیتی که در آن شخص "نه با شرم آشناست نه با گناه" چنین تصویری از باغ بهشت، که فعالیت خلاق و مولدی در آن نیست، به شکلهای متفاوت در بسیاری از ادبیات جهان وجود دارد و

معمولاً آرزوی شاعرانه‌ای است به بازگشت به دوران پیش از آگاهی از موجودیت و هویت شخصی و معصومیت روان شناختی که شخص در رحم مادر داشته است.

با به پایان رسیدن "معصومیت" اولین آثار حساسیت اخلاقی شکل می‌گیرد و شخص با آگاه شدن به وجود و هویت خویشتن بار اضطراب و احساس گناه را بر شانه خود احساس می‌کند و کم کم متوجه می‌شود که از "خاک" است، زندگیش محدود است، روزی خواهد مرد و به "خاک" باز خواهد گشت.

این جنبه منفی خوردن میوه ممنوعه از درخت "معرفت" است. اما خوردن از درخت معرفت جنبه مثبت هم دارد و آن بدست آوردن توانایی تشخیص بد از خوب است. هگل<sup>۱</sup> این "فرو افتادن" یا هبوط انسان از بهشت را "فرو افتادن به بالا" نامیده است. شاید بتوان گفت که منظور اولین نویسندگان کتاب عهد عتیق از آوردن این قسمت در سفر پیدایش سر دادن سرودی ملکوتی و وجدآور در ستایش رسیدن نوع بشر به انسانیت بوده است نه توصیف خلقت او. اما حیرت‌انگیز این است که در آن سرنوشت هر چه اتفاق افتاده بر خلاف خواست خداوند و دستور او گزارش شده است. خداوند خشمگین شده است که "همانا انسان مثل یکی از ما شده است که عارف نیک و بد گردیده اینک مبادا دست خود را دراز کند و از درخت حیات نیز بخورد و تا ابد زنده بماند"<sup>۲</sup> آیا باید قبول کنیم که خداوند نمی‌خواسته انسان به معرفت و حساسیت اخلاقی برسد؟ همان خداوندی که پیشتر در همان سفر پیدایش گفته است آدم را بصورت خود و همانند خود آفریده

۱- George Wilhelm Friedrich Hegel (۱۸۳۰-۱۷۷۰م) فیلسوف پر شهرت آلمانی که به مطالعه تاریخ بطور کلی و تاریخ اندیشه‌های فلسفی پرداخته است.

۲- کتاب عهد عتیق. سفر پیدایش. باب سیم، آیه ۲۲، لندن، بریتیش فورن و بیبل سوسائینی، ۱۹۵۴، صفحه ۵.



است ... پس خداوند "آدم را بصورت خود آفرید او را بصورت خدا آفرید..."<sup>۱</sup>.  
 معنی این حرف چیست؟ غیر از این است که انسان بمانند خداوند آزاد است،  
 خلاق است و اخلاقمند است، یعنی می‌تواند نیک را از بد تشخیص بدهد؟ با  
 این حال آیا درست است که بگوییم خداوند می‌خواسته انسان را در حالت  
 سادگی و بی‌گناهی و کوریِ اخلاقی نگاه دارد؟

این سرگذشت که از دورانهای تاریک گذشته، یعنی از سه هزار سال  
 پیش از میلاد مسیح، به ما رسیده بازگویی بینش ابتدایی انسان آن  
 زمانهاست. وقتی می‌بینیم که حتی در زمان حال بسیاری از مردم قادر به  
 تشخیص و تمیز بین خودآگاهی سازنده و مفید و نافرمانی و عصیان  
 نمی‌باشند طبعاً مردم آن زمانها نمی‌توانسته‌اند دارای چنین درک و تشخیص  
 باشند. گذشته از این در آن سرگذشت خدا یهوه است که قدیمترین و  
 ابتدایی‌ترین خدای قومی و قبیله‌ای یهودیان می‌باشد. او بسیار سخت‌گیر و  
 کینه‌توز بوده و سخت‌گیری‌ها و سنگدلی‌های بی حد و اندازه او باعث  
 اعتراضات پیامبران بعدی قوم یهود شده است.

اگر سرگذشت آدم را چنانکه در کتاب عهد عتیق آمده با اسطوره یونانی  
 زئوس و دیگر خدایان المپ<sup>۲</sup> پهلوی هم بگذاریم مطلب تا اندازه‌ای روشن  
 می‌شود. سرگذشت پرومته در اسطوره و سرگذشت آدم در کتاب عهد عتیق  
 با هم شباهت دارند. پرومته آتش را از خدایان می‌دزدد و به زمین می‌آورد  
 تا انسانها از آن استفاده کنند. یک شب از بالای کوه المپ چشم زئوس به  
 چند نقطه روشن در روی زمین می‌افتد و می‌فهمد که انسانها به آتش دست  
 یافته‌اند؛ سخت خشمگین می‌شود، پرومته را می‌گیرد و در کوه قفقاز به بند  
 می‌کشد و کرکسی را مأمور می‌کند که هر روز سینه او را بدرد و جگر او را

۱- همان باب اول آیات ۲۶، ۲۸. صفحه ۲.

۲- کوه زیبا و باشکوهی در مقدونیه و تسالی که یونانیهای باستان قله آن را در بهشت  
 می‌دانستند و دادگاه ژوپیتتر، خدای خدایان، در آن تشکیل می‌شده است.

بخورد، اما هر شب جگر او به جای خود بازمی‌گردد تا روز بعد، از نو، خوراک کرکس بشود.

تا آنجا که مربوط به مجازات انسان است زئوس بر یهوه فزونی دارد و از او بی‌رحم‌تر است. خدای یونانی در غلیان خشم از اینکه انسان به آتش دست یافته همه بیماریها، غمها و تباهی‌ها را به شکل پروانه‌های کوچکی درآورد و در جعبه‌ای کرد و به مرکوری<sup>۱</sup> داد تا به بهشت روی زمین (چیزی شبیه باغ عدن) بیاورد. در بهشت روی زمین پاندورا<sup>۲</sup> و اپی مده ئوس<sup>۳</sup> فارغ از هر درد و رنجی زندگی خوب و راحتی داشتند. پاندورا کنجکاو و فضول بود؛ فضولی و کنجکاو او را بر آن داشت تا در جعبه را باز کند. با باز شدن در جعبه بیماریها و غمها و تباهی‌ها بیرون آمدند و در فضا پراکنده شدند و از آن بعد درد و رنج و پریشانی نوع بشر همگانی شد. تصویر این رفتار خدایان با انسان هرگز تصور زیبا و دلنشینی نیست.

سرگذشت آدم گویای رسیدن انسان به خودآگاهی و داستان پرومته رسیدن انسان به خلاقیت و سازندگی است. جالب این است که پرومته در زبان یونانی بمعنی پیش اندیشی و توانایی آینده‌نگری و نقشه کشی برای آینده است و این یکی از جنبه‌های خودآگاهی است و فقط انسانی که به وجود خود و شخصیت خودآگاه باشد می‌تواند درباره آینده فکر کند، نقشه بکشد و برنامه‌ریزی کند. مجازات و شکنجه پرومته نماد اضطراب و احساس گناهی است که هر انسان خلاق و نوآور مبتلای آن است و شرح حال کسانی

۱- Mercury . پسر زئوس، پیام‌آور خدایان به زمین. او اندازه گرفتن و وزن کردن را به انسان آموخته و رئیس سخنرانان و بازرگانان بوده.

۲- Pandora . زنی است که ولکن خدای آتش او را از گل بساخت و خدایان به او زندگی دادند. زئوس به او زیبایی و دلربایی داد، آپولو (پسر زئوس) آواز خواندن و مرکوری فن خطابه را به او آموخت و زئوس جعبه پاندورا را برای او فرستاد تا به شوهرش هدیه کند.

۳- Epimetheus برادر پرومته و شوهر پاندورا

ون میکل آنژ<sup>۱</sup>، توماس مان<sup>۲</sup>، داستایوفسکی<sup>۳</sup> و بسیاری از آدمهای خلاق دیگر مؤید این مطلب است. در داستان پرومته مانند سرگذشت انسان در کتاب عهد عتیق خداوند از فرا رفتن انسان از حد خود خشمگین است و حالا مسأله‌ای که با آن روبه رو هستیم این است که مخالفت خدایان با پیشرفت انسان چه معنی دارد؟

نقطه مشترک در هر دو سرگذشت انجام کاری خلاف دستور خدایان است. هم عبریها و هم یونانیها تجاوز از حد انسانی را گناه می‌دانسته‌اند. حضرت داوود (بنابر روایت تورات) همسر سردار سپاه خود را به زنی می‌گیرد و از حد خود تجاوز می‌کند، آگاممنون بعد از فتح تروی نخوت می‌ورزید و به دست عاشق همسرش کشته می‌شود، پردازندگان مرام و مسلک فاشیست خود را فاتح نهایی جهان تصور می‌کنند و شکست می‌خورند و آدمهای خشک و بی‌انعطاف، چه دینی و چه علمی، دانش محدود خود را حقیقت نهایی همه چیز می‌دانند و خلاف آن به اثبات می‌رسد. همه آدمهایی از این قبیل خطرناک و مضر به حال انسانیت هستند. سقراط درست گفته بود که پذیرش نادانی آغاز خردورزی است. انسان فقط زمانی خواهد توانست با استفاده از توانایی ذاتی خود خلاقانه عمل کند و از محدودیتهای خود فراتر برود که محدودیتهای خود را بشناسد و فروتنانه و صادقانه آن را بپذیرد. هر دو سرگذشت به عیب و زیان غرور و نخوت اشاره دارند.

اما در هر دو سرگذشت، عصیان، در عین بدی، خوب و خلاق نیز تصویر شده است و نباید صرفاً به عنوان غرور و جسارت انسان نادیده گرفته شود.

۱- Michelangelo (۱۵۶۴ - ۱۴۷۵م) معمار، نقاش، مجسمه ساز و شاعر ایتالیایی.

۲- Thomas Mann (۱۹۵۵-۱۸۷۵م) نویسنده مشهور آلمانی که در سال ۱۹۲۹ میلادی و

در سن پنجاه و چهار سالگی جایزه ادبی نوبل را دریافت کرد.

۳- Fedor Dostoievsky (۱۸۸۱-۱۸۲۱م) نویسنده بسیار مشهور روسی نویسنده کتابهای

بر شهرت جنایت و مکافات، برادران کارامازوف، ابله، خانه اموات و ...

نکته جالب و مفید در این دو سرگذشت تمثیل این حقیقت روان شناختی است که "باز شدن چشم کودک" و رسیدن او به خودآگاهی و تثبیت وجود او برای خودش همیشه با خواست و تشخیص آنان که چون پدر و مادر در مقام قدرت و فرمانروایی هستند در تضاد است. بدون فرارفتن از حد عادت شده هیچکس نخواهد توانست از استعداد و توان بالقوه خود برای آزاد زیستن، قبول مسئولیت و تشخیص اخلاقی بد از خوب، که بهترین و ارزشمندترین ویژگی انسان است، بهره‌مند شود.

وجه مشترک در این دو روایت تضاد و تقابل قدرتهای مسلط و سخت‌گیر و بی‌انعطاف با گرایش مردم به استقلال و پیش گرفتن راه و روشهای تازه است. طبعاً کسانی که از وضع موجود در رفاهند و احساس امنیت می‌کنند مضطرب می‌شوند و به مخالفت برمی‌خیزند<sup>۱</sup> و کسانی که طرفدار بینش و راه و روشهای نو هستند بارفاهمندان و قدرتمندان به مقابله و درگیری می‌پردازند. و ما در داستانهای اودیپوس و اورستس شاهد آن بوده‌ایم. در سرگذشت آدم و پرومته اضطراب در دل آدم و شکنجه‌ای که پرومته خود باعث آن گردیده هر دو گویای یک مطلب روان شناختی است و آن دغدغه خاطر در انتخاب بین وابستگی و آزادی و استقلال شخصی است. در این دو سرگذشت هم به شجاعت و جسارت انسان برای تغییر وضع و حال خود اشاره شده و هم به گرایش انسان در ترجیح رفاه و آسایش بر آزادی و رشد و استقلال. مجازاتی که برای آدم و حوا تعیین شده کشش جنسی و کار کردن است و این مؤید نظر ماست. مگر میل و آرزوی زندگی راحت و آسوده‌ای که هیچ‌وقت زحمت شخم زدن و کار کردن در آن نباشد

---

۱- در این مورد به آیه سی و چهارم از سوره مبارکه سبا در قرآن مجید توجه فرمایید: وَ مَا أَرْسَلْنَا فِي قَرْيَةٍ مِّنْ نَّذِيرٍ إِلَّا قَالَ مُتْرَفُوهَا إِنَّا بِمَا أُرْسِلْتُمْ بِهِ كَافِرُونَ. و نفرستادیم در هیچ قریه هیچ بیم‌کننده مگر اینکه گفتند بنعمت پروردگانش بدرستیکه ما به آنچه فرستاده شده‌اید کافریم.

نیست که به کار کردن، برای تأمین غذا و ملزومات زندگی حالت شکنجه می‌دهد؟ و آیا اضطراب و تردید خاطر نیست که کشش جنسی را به حالت باری بر گرده انسان در می‌آورد؟ و اخته سازی خویش، چنانکه اورینگن<sup>۱</sup> کرد، نمی‌توانسته راهی برای حل تضاد درونی و رهایی از اضطراب و دلنگرانی آن باشد؟ امرار معاش و برآوردن نیاز جنسی، که هر دو لازمه رسیدن به خودآگاهی هستند، همیشه با مقداری اضطراب و دلهره همراه می‌باشند و گاه سخت باعث تضاد و آزار درونی می‌شوند. اما جز در موارد سخت که اضطراب و دلهره موجب روان پریشی می‌شود چه کسی حاضر نیست برای رسیدن به خودآگاهی، خلاقیت و استقلال شخصی اضطراب و دلهره‌ای را که لازمه گذر از معصومیت کودکانه و رسیدن به بلوغ است بپذیرد؟

این سرگذشتها گویایِ آمرانه بودن و انعطاف‌ناپذیری ادیان و سنتهای پا گرفته چون ادیان باستانی یونان، یهودی و مسیحی، در رویارویی با بینشهای اخلاقی نو و تازه هستند. این سرگذشتها بازگوییِ ویژگی یهوه هستند که حسود است و انتقام گیر. ویژگی پادشاهی است که در اضطراب از دست دادن تخت و تاج سلطنتش فرزند نوزاد خود را رها می‌کند تا در بیابان نصیب گرگها شود، چنانکه پدر اودیپوس کرد. ویژگی رئیس قبیله، کشیش یا مؤبدی است که از هر چیز تازه، جوان و بالنده می‌هراسد، آن را می‌شکند و خرد می‌کند. تصویر اعتقاد خشک و جزم اندیشی است که با هر چیز نو و هر خلاقیتی به مقابله می‌پردازد. شک نیست که هر جامعه‌ای باید هر دو جنبه را با هم داشته باشد. در عین حال که نهادها و ارزشهای گذشته باید محترم باشند و پاس داشته شوند نظرها و بینشهای اخلاقی تازه نیز باید

---

۱- Origen (۲۵۴؟ ۱۸۵ م). یکی از مهمترین متاله‌های مسیحی و مفسر تورات و انجیل. مشهور است که او به دختران، برای آماده شدن به پذیرش دین مسیح درس می‌داده و برای اینکه راحت و بدون وسوسه جنسی درس بدهد خود را اخته کرده است.

زمینه بروز داشته باشند. خلاصه اینکه تداوم و تغییر باید با هم و در کنار هم باشند.

اما مشکل امروزی جامعه ما گرایش شدید مردم به توافق و هم‌رنگی است. وقتی مردم، مایوس از خود و تواناییهای خود، سعی می‌کنند که برای رسوا نشدن هم‌رنگ جماعت باشند "اخلاق" معنی "سازگاری" با معیارها و راه و روشهای مرسوم و عمومی پیدا می‌کند و "اخلاق" و "اطاعت" واژه‌های مترادف می‌شوند. آدم "خوب" به کسی گفته می‌شود که از رسوم جامعه و دستورات کلیسا اطاعت کند. سرگذشت آدم در بهشت چنین تعبیر می‌شود که اگر نافرمانی نمی‌کرد هرگز از بهشت رانده نمی‌شد. در دوران پُر تنش و اضطراب فعلی ما تصور جامعه و دولتی که همه نیازها در آن برآورده شده باشد و مردم بدون تضاد و اضطراب و فارغ از هر مسئولیتی بسر ببرند خیلی جالب و دلنشین می‌نماید.

شرط حتمی بی‌چون و چرای چنین جامعه‌ای نداشتن یا رشد نکردن خودآگاهی مردم است و کنجکاوی و سؤال و مسئولیت هر چه کمتر باشد بهتر. اما "اطاعت بی‌چون و چرا" چگونه می‌تواند "اخلاقی" باشد؟ اگر معنی اخلاق اطاعت محض باشد سگ می‌تواند خیلی "اخلاقی‌تر" از انسان تربیت شود و سگی که "خوب" تربیت شده باشد خیلی بیشتر از صاحبش "اخلاقی" خواهد بود زیرا نافرمانی نمی‌کند و از صاحبش خوشبخت‌تر خواهد بود زیرا اگر گهگاه از او نافرمانی سر بزند آنچنان احساس گناه نمی‌کند که کارش به روان رنجوری بکشد. اما از دیدگاه جامعه‌شناسی پیروی از هنجارهای عمومی، بدون تفکر و تدبر و تصمیم شخصی، چه ربطی با "اخلاق" دارد؟ در ۱۹۰۰ آدمی که با هنجار عمومی هماهنگ بود احساس جنسی‌اش سرکوب می‌شد؛ در ۱۹۲۵ همان آدم در انطباق با حال و هوای عمومی بطور ملایمی عصیان‌گر شده بود، در ۱۹۴۵ بینش و رفتارش با آنچه در گزارش کینزی آمده بود کم و بیش مطابقت داشت. پیروی از هنجارهای

جاری و معمول اجتماعی را می‌توان با واژه‌های فرهنگی، اخلاقی یا دینی بزرگ و شکوهمند جلوه داد اما در واقع امر "اخلاقی" بودن آن در چیست؟ در پیروی منتقدانه از هنجارها عنصر اخلاق کنار گذاشته می‌شود؛ شخص در روابطش با دیگران "خودش" را مستقل نمی‌بیند، در قبول مسؤلیت‌ها احساس آزادی نمی‌کند و خلاقیت در او رو به کاهش می‌گذارد.

داستایوفسکی در رمان "بازپرس عالیقدر" دلپره ناشی از تضاد بین حساسیت اخلاقی و پاسداشتِ راه و روشهای جاری و معمول اجتماعی را بسیار دقیق و استادانه به تصویر کشیده است. یک روز، در دوران تفتیش عقاید<sup>۱</sup> حضرت عیسی (ع) بی سروصدا و بی آنکه خودش را بشناساند به زمین باز می‌گردد و در کوچه و بازار به مداوای بیماران می‌پردازد. دیری نمی‌گذرد که همه او را می‌شناسند و ازدحام برای دیدن و طلب کمک از او رو به افزایش می‌گذارد.

کاردینال بزرگ دستور بازداشتش را می‌دهد و زندانش می‌کند. اما در سکوت و تاریکی شب به زندان می‌آید تا به مسیح بگوید که چرا به زمین بازگشته‌ای؟ هزار و پانصد سال طول کشیده تا کلیسا توانسته اشتباه بزرگ عیسی را که گفته انسان آزاد خلق شده و آزاد است، رفع و رجوع کند و او اجازه نخواهد داد که زحمات هزار و پانصد ساله کلیسا از بین برود. بنظر کاردینال اینکه عیسی (ع) به قوانین خشک و بی‌انعطاف گذشته بی‌اعتنایی کرده و بار تشخیص گناه و ثواب را بر شانه خود افراد نهاده غلط و غیر عملی است زیرا این بار برای شانه‌های انسان سنگین و دردآور است. عیسی (ع) برای مردم زیاده‌تر از حد درک و شعورشان ارزش قائل شده و ندانسته که مردم در واقع می‌خواهند که با آنها مثل کودک رفتار شود و با استناد به "حجیت" و "معجزه" امورشان سر و سامان داده شود. عیسی باید همانطور

۱- Inquisition در سال ۱۲۳۱ میلادی گریگوری نهم پاپ اعظم کاتولیک تفتیش عقاید را بنیاد نهاد. در سال ۱۲۵۲ پاپ دیگر شکنجه را در تفتیش عقاید مجاز شمرد.

که شیطان او را وسوسه کرده بود، "به مردم فقط نان بدهد" و نگوید "نان بدون آزادی ارزش ندارد" ... زیرا مردم آزادی خود را به پای تو خواهند ریخت و خواهند گفت "ما را بنده خود کن و غذا بده" ... و فراموش مکن که مردم آسایش و حتی مرگ را به آزاد بودن در انتخاب بین بد و خوب ترجیح می‌دهند.

کاردینال پیر ادامه می‌دهد که بسیار کم هستند کسانی که بتوانند بمانند تو زندگی کنند. خواست بیشتر مردم این است که چون مورچه‌ها توده‌ای باشند از افراد متحد، همدل و هم‌سان، گوش کن تا برایت بگویم که برای انسانها هیچ دلهره و اضطرابی بدتر و سخت‌تر از آن نیست که کسی را نیابند تا آزادی نحسی را که با آن به دنیا آمده‌اند بدستش بسپارند و بار سنگین انتخاب بین بد و خوب را بر گرده او بگذارند. کشیدن این بار را کلیسا بر عهده گرفته و می‌گوید همسر داشته باشند و معشوقه نداشته باشند، بر اساس اینکه اطاعت بورزند یا نورزند فرزند داشته باشند یا نداشته باشند و بدان که بیشتر مردم شادمانه به دستورات ما تن داده‌اند و می‌دهند زیرا با قبول آنچه ما برایشان تعیین کرده و می‌کنیم از اضطراب و دغدغه خاطری که در تشخیص و انتخاب آزاد بین بد و خوب و درست و نادرست خواهند داشت آسوده خواهند بود. در پایان کاردینال غمگانه از مسیح می‌پرسد "چرا آمده‌ای که مانع کار ما بشوی؟" و او را ترک می‌کند و روز بعد مسیح در میدان عمومی شهر در آتش سوزانده می‌شود.

داستایوفسکی با ساختن این داستان نظر بازپرس عالی را درباره همه ادیان و مذاهب صادق ندانسته؛ منظور او جنبه هم‌بینشی و هم‌گرایی مورچه‌وار مردم است. در زمان ما جستجوی ارزشهایی که شخص بتواند زندگی خود را در انطباق با آن سر و سامان بدهد ساده و آسان نیست. شخص نمی‌تواند بسادگی و راحتی "به دین بازگردد؛" چنانکه نمی‌تواند در رویارویی با مسائل و مشکلات زندگی به سایه پدر و یا دامان مادر پناه ببرد.



دلیلش هم این است که بین دین و اخلاق یک رابطه دو طرفه وجود دارد، همانطور که رابطه بین پدر و مادر و فرزند نیز دو طرفه است. از یک طرف تمام پیشوایان اخلاق، در تمام طول تاریخ در داخل سنتهای دینی زاده شده و با گرایش دینی پرورش یافته‌اند و شرح حال شخصیت‌هایی چون عیسی، قدیس فرانسیس<sup>۱</sup>، سقراط<sup>۲</sup>، لائوتزو<sup>۳</sup>، اسپینوزا<sup>۴</sup> و بسیاری دیگر از بزرگان اخلاق مؤید این مدعاست. و از طرف دیگر همیشه بین آدم‌هایی که حساسیت دینی دارند و نهادها و سازمانهای رسمی دینی تقابل و دشمنی تلخی وجود داشته و دارد. همیشه بینشهای اخلاقی تازه با حمله به بینشها و رسوم و عادات معمول و مرسوم آغاز می‌شود. حضرت عیسی در موعظه‌های خود هر نکته اخلاقی را با این جمله آغاز می‌کرد که به "تو گفته شده ... ولی من به تو می‌گویم ..."، یعنی به قدیم اشاره می‌کرد و بینش تازه را مطرح می‌نمود و این معرف حساسیت و توجه او به اخلاق است. «گفته شراب تازه را نباید در جام کهنه ریخت چون جام می‌شکند و شراب بر زمین می‌ریزد،» یعنی بینش نو در حال و هوا و جو کهنه فرصتی برای رویش و بالندگی نخواهد داشت. همیشه آدم‌هایی چون سقراط، کی یرکگور

- 
- ۱- St. Francis of Assisi (۱۲۲۶-۱۱۸۲م) قدیس مسیحی که تقوی، فقر و تسلیم به امر خداوند را تبلیغ می‌کرد و پیروان او نباید مالک چیزی باشند.
- ۲- سقراط (۴۷۰ - ۳۹۹ق.م) فیلسوف بسیار مشهور یونانی، همزمان با پریکلس فیلسوف دیگر یونانی، استاد افلاطون که حاضر شد جام زهر را بنوشد اما از عقیده خود دست بر ندارد.
- ۳- لائوتزو. فیلسوف بسیار مشهور چینی که زمانی بین ۴۸۰ تا ۲۲۲ قبل از میلاد می‌زیسته و افکار منسوب به او در ۱۸ قطعه و در کتابی با نام تائوته چینگ که به معنی کتاب پیروی مستقیم از راه و روش هستی و حیات به راهنمایی درک درونی (یعنی دل) است، جمع آوری شده علاقمندان می‌توانند به کتاب استاد پیر، لائوتزو ... ترجمه سید مهدی ثریا، انتشارات جوانه رشد، تهران ۱۳۸۲ مراجعه فرمایند.
- ۴- اسپینوزا به پانویس شماره ۱ صفحه ۵۷ همین کتاب مراجعه شود.

و اسپینوزا که روح اخلاقی تازه‌ای را ارائه می‌کنند با "قانون و سنتِ پا گرفته و معمول" در تضاد می‌باشند.

همیشه بین رهبران اخلاقی و نهادهای مذهبی و اخلاقی تنش و گاه جنگ وجود داشته است. رهبران اخلاقی کلیسا را و کلیسا رهبران اخلاقی را دشمن خود به حساب آورده‌اند. کلیسا اسپینوزا، فیلسوفی را که "مست از باده الهی" دانسته شده است تکفیر می‌کند، یکی از کتابهای کی یر کگور "حمله به مسیحیت" شناخته می‌شود و حضرت عیسی و سقراط خطری برای ثبات اجتماعی و اخلاقی خوانده می‌شوند. شگفت‌انگیز است که در طول تاریخ قدیس‌های هر زمان خداناشناسان دوران خود به حساب آمده‌اند. در زمان ما نیچه یکی از کسانی است که نهادهای دینی معمول و مرسوم را در تعارض با رشد اخلاقی دیده و به آن حمله کرده است؛ اعتراض کرده که اخلاق مسیحیت، چنانکه اعمال می‌شود، با خشم و تنفر و انزجار همراه است و فروید دین را عامل نگهداشتن افراد در وابستگی‌های کودکانه دانسته است. هر انتقادی که به اعتقاد و نظریات آنها می‌توان وارد کرد یک چیز را نمی‌توان نادیده گرفت و آن اینکه هر دو به سلامت و خرسندی انسان توجه داشته‌اند. هر چند بعضی‌ها حرفهای این دو نفر را دشمنی با دین به حساب می‌آورند، و در بعضی موارد نیز چنین هست، من معتقدم که بینش‌های اصلی و اساسی نیچه و فروید در سنتهای اخلاقی و مذهبی نسلهای آینده جذب خواهد شد و بر غنای دین و منافی که برای انسانیت دارد خواهد افزود.

جان استوارت میل گفته است که پدرش جیمز میل<sup>۱</sup> با آنکه در مدرسه وابسته به کلیسای پرسبیتارین<sup>۲</sup> در اسکاتلند درس خوانده بود دین را "دشمن اخلاق" می‌دانست و از کلیسا بریده بود زیرا باور نداشت که خداوند

1-James Mill

۲- Presbyterian یکی از نحله‌های وابسته به کلیسای کاتولیک مسیحی.

جهنم را آفریده باشد و بر طبق نظریه جبر و تقدیر ازلی انسان بی آنکه در اعمال و رفتار خود اختیار داشته باشد به جهنم برود و در آتش بسوزد. او می‌گفت که دین معیار اخلاق را بسیار ضعیف کرده و پایین آورده است زیرا انسان را وادار به اطاعت محض از موجودی می‌کند که در عین تعریف و تمجید بسیار از او سخت پر نفرت و کینه توز تصویر شده است.<sup>۱</sup> میل درباره آدمهایی که در اواسط سده نوزده ناباور به دین شهرت یافته بوده‌اند نکته‌ای دارد که جالب است: "خیلی از این آدمها به معنی واقعی دین، خیلی دیندار تو از کسانی هستند که خودپسندانه عنوان دینداری را فقط از آن خود می‌دانند"<sup>۲</sup>.

نیکلای بردایف فیلسوف و متاله ارتودوکس روسی نیز علیه بینش آزارگرایی خداوند که میل از آن صحبت کرده است متعرض می‌باشد و می‌گوید مسیحیان دینداری خود را با خم شدن و کوچک کردن خود که نماد نوکری و تحقیر است نشان می‌دهند. او نیز به مانند دیگر معلمان اخلاق در تاریخ «به نام خدا و برای خدا حاضر است با خدا بجنگد» و اضافه می‌کند که عصیان علیه خدا ممکن نیست مگر در رابطه و برای پاسداری از ارزشی که بالاترین و نهایی‌ترین ارزش است، یعنی برای خدا...<sup>۳</sup>.

درونمایه مشترک در سرگذشت آدم و یهوه، پرومته و زئوس، ادیپ و پدرش، اورستس و مادرش کوشش و رنج دیگر معلمان اخلاق در تاریخ است که با بینشهای تازه و نو به مقابله با قدرتها و جحیت‌های پاگرفته و تثبیت شده پرداخته‌اند. وقتی درونمایه این سرگذشتها با دقت بررسی و کاویده

---

۱- در دین اسلام تأکید بر بخشاینده‌گی و مهربانی خداوند همه‌گیر است. از ۱۱۴ سوره در قرآن مجید ۱۱۳ سوره با عنوان "بنام بخشنده مهربان" آغاز می‌شود و پنجاه و پنجمین سوره، یعنی سوره الرحمن هم‌اشاره درباره بخشندگی و رحمت خداوند است.

2-John Stvart Mill, *Authobiography*.

3-Nicolai Berdyacu, *Spiritual Reality*, New York: Charles Scibner,<sup>s</sup> Sons, 1935.

شود آیا مشابهتی بین آنها و رابطه روان‌شناختی بین فرزند و پدر و مادرش نمی‌بینیم؟ بهتر گفته باشیم آیا درونمایه این سرگذشتها معرف گرایش دو سویه در زندگی انسانها نیست؟ یکی گرایش به حرکت و تلاش برای گسترش آگاهی، بلوغ و داشتن آزادی همراه با مسئولیت و دیگری گرایش به باقی ماندن در وضع و حال محافظت شده بی‌تلاش و بی‌مسئولیت دوران کودکی.

### دین، منشاء قدرت و ضعف؟

در بحث ارتباط بین دین و شخصیت مسأله این نیست که آیا دین، به خودی خود، سلامت می‌آورد یا روان‌پریش می‌سازد. مسأله نوع دین و نحوه بکار بستن آن است. فروید اشتباه کرده است که دین را ذاتاً و به خودی خود یک نوع روان‌رنجوری و سواس خوانده است. بعضی ادیان چنین هستند و بعضی نیستند. در هر جنبه‌ای از زندگی ابتلاء به این گونه از روان‌رنجوری ممکن است پیش بیاید. مثلاً روی آوردن به فلسفه و فرو رفتن در مباحث آن می‌تواند نوعی فرار از واقعیات تلخ زندگی و اضطراب و دل‌نگرانیهای آن و پناه جستن به افکاری هماهنگ و آرامبخش باشد و در عین حال می‌تواند کوششی باشد دلیرانه برای شناخت و درک واقعیات زندگی و رویارویی با آن. علم هم ممکن است به حالت اعتقاد خشک، جزمی و متعصبانه درآید و شخص برای رهایی از آزار روانی شک و تردید به آن پناه ببرد و همچنین می‌تواند راه و وسیله‌ای باشد خالی از جزم و تعصب برای جستجوی حقیقت. این روزها اعتقاد به درستی علم رواج گسترده‌ای یافته و کمتر مورد سؤال قرار می‌گیرد و همین باعث شده تا علم راه و وسیله‌ای برای فرار از شک و تردید شده باشد و شخص را از ادامه تحقیق و جستجو برای کشف حقایق باز دارد. اما فروید وقتی می‌گوید که بد و خوب هر دین بسته به آن است که انسان را تا چه اندازه در وابستگیهای کودکانه نگه می‌دارد یا نمی‌دارد حرفش درست و قابل تأمل است.

از طرف دیگر کسانی نیز هستند که قاطعانه دین را، به خودی خود، عامل سلامت روانی به حساب می‌آورند. البته بعضی از ادیان عامل سلامت روانی هستند و بعضی نیستند. عیب چنین بینشها و اظهارنظرهای بی‌تأمل و قاطعانه این است که مردم را از تعمق و غور و بررسی جدی در معنی واقعی اعتقاد و رفتار دینی باز می‌دارد و گفتگو درباره دین را در حد موافقت یا مخالفت با جنبه‌های نظری دین نگه می‌دارد و نمی‌گذارد نقش بسیار جدی و مؤثر دین در ایجاد ارتباط انسان با حیات و زندگی شناخته شود.

آنچه برای ما مطرح است این است که آیا اعتقادات دینی یک انسان رشد فکری و رفتاری او را در حد رشد فکری و رفتاری یک کودک نگه می‌دارد؟ اراده شخصی او را سرکوب می‌کند و کمکش می‌کند که از دلهره و اضطرابی که در آزادی همراه با مسؤولیت هست برکنار بماند؟ یا پایه و اساس معنی زندگی برای او می‌شود؟ کمکش می‌کند که با حفظ ارزش و شرافت شخصی خود محدودیتهای وجودی خود و دلهره‌های طبیعی زندگی را بپذیرد. قدرت و توانایی خود را، هر چه هست، به درستی بشناسد و بر مسؤولیتهای خود در دوست داشتن و احترام به دیگران بیفزاید. در پاسخ به این سؤال اولین و مهمترین چیزی که باید به آن پرداخت رابطه دین و وابستگی است.<sup>۱</sup>

---

۱- منظور من از "وابستگی" وابستگی بیمارگونه است. وابستگی کودک یک ساله به مواظبت و محافظت مادر طبیعی و بهنجار است؛ اما در هفت هشت سالگی آن اندازه مواظبت و محافظت درست و بهنجار نمی‌باشد. در سن ده سالگی نیز کمک پدر و مادر به رشد فرزند لازم و بهنجار است. اما اگر همان فرزند در سی و پنج سالگی وابسته به کمک و پشتیبانی پدر و مادر باشد وضع فرق می‌کند. منظور من از وابستگی متوقف بودن رشد نیست بلکه فرار از دلهره‌ها و اضطرابهای زندگی است. "همزیستی انگل‌وار" نزدیکترین واژه‌ای است که با "همزیستی" مورد نظر ما در این مقوله مترادف و هم معنی می‌باشد، یعنی اینکه موجودی نتواند بدون چسبیدن و اتکاء به موجودی دیگر به سلامت زندگی کند.

دختری را در نظر بگیرید که در کودکی با مادرش قرار گذاشته که همیشه رفتار و گفتارش منطبق با خواست خداوند باشد ولی خواست خداوند همیشه از طریق مادر و دعاها و نیایش‌های او به او فهمانده شود! وضع این دختر در بزرگسالی چگونه خواهد بود؟ هر کار و هر فکرش باید با نظر مادرش باشد و خوبی و بدی هر چیز را باید مادرش تعیین کند. چنین دختری چگونه خواهد توانست از ظرفیت طبیعی و ذاتی خود برای تشخیص بد از خوب استفاده کند و از بیست سالگی به بعد چگونه خواهد توانست درباره ازدواجش خودش برای خودش تصمیم بگیرد و عمل کند؟ خوشبختانه مثالی که آورده‌ایم نه خیلی معمول است و نه خیلی متداول اما حکایت از آن دارد که وقتی کسی، مثل مادر این دختر، خود را سخنگو یا شریک خداوند به حساب بیاورد حدی بر خودپسندی، تکبر و اعمال قدرت و نفوذ او بر دیگران وجود نخواهد داشت.

سوءاستفاده از دین غالباً در جلسات روان‌درمانی اشخاصی مشاهده می‌شود که خود را تحت کنترل پدر یا مادر خود احساس می‌کنند و می‌کوشند خویشتن را از قید و بند آن رها سازند. در اینگونه موارد معلوم می‌شود که پدر و مادر، به نسبت کم یا زیاد و با ظرافت خاصی سعی کرده‌اند به فرزندشان بقولانند که فرمانبرداری مستقیم او از آنان یک وظیفه دینی و خواست خداوند است و در این کار موفق هم بوده‌اند. در نامه‌هایی که آدمهای تحت روان‌درمانی از پدران و مادران خود دریافت می‌کنند اغلب از کتاب مقدس جمله‌هایی چون "پدر و مادرت را احترام بگذار" نقل می‌شود اما این گفته حضرت عیسی در انجیل که "... دشمنان شخص اهل خانه او خواهند بود" نقل نمی‌گردد.

بیشتر پدران و مادران، به زبان، اصرار می‌کنند که دلشان می‌خواهد فرزندشان از استعدادهای بالقوه‌ای که دارد بهره‌مند شود ولی عملاً طوری رفتار می‌کنند که گویی موفقیت و خوشبختی فرزندشان جز با پیروی از نظر و خواست آنان میسر نیست. از این وضع چه نتیجه‌ای می‌توان گرفت جز اینکه روحاً و ناخودآگاه سخت وابسته، چسبیده و آویزان به فرزند خود می‌باشند و حرفی که می‌زنند با آنچه در دل دارند یکی نیست. تصور آزاد بارآمدن فرزند، چه دختر چه پسر، در دل پدر و مادر اضطرابی عمیق ایجاد می‌کند زیرا به وجود تواناییهای ذاتی و طبیعی در فرزندشان اعتماد و اطمینان ندارند (شاید هم به این دلیل که به خود و تواناییهای خود اعتماد ندارند) در مورد جامعه نیز وضع به همین منوال است زیرا چنانکه شواهد تاریخی نشان داده است طبقات حاکم برای حفظ مقام و موقعیت خود از شکستن و خردکردن میل و اراده مردم هیچ اباء نداشته و خودداری نکرده‌اند.

وقتی فرزند با تلقینات پدر و مادر معتقد شده باشد که اگر به نظر و خواست آنان تن ندهد گناه کرده است مسأله جدی‌تر و پیچیده‌تر می‌شود. او در کوشش برای رها سازی خود از قید و بند خواست پدر و مادر سخت دچار اضطراب و احساس گناه می‌شود و غالباً در چنین حالی خوابهایی می‌بیند که هم گناهکار است و هم گناهکار نیست، گناهکار مثل اورستس که در عین حال برای رهایی از قید و بند خواست مادرش از پای نمی‌ایستد. یک چنین جوانی را می‌شناسم که در خواب از طرف مقامات دولتی متهم به خیانت به مملکت شده بود ولی خودش خوب می‌دانست که خیانتی نکرده و گناهکار نیست.

البته اینکه شخص تحت نفوذ و در سیطره فرمان و دلخواه دیگران قرار بگیرد نتیجه میل و گرایش کودکانه او به این است که از طرف دیگران محافظت و نگهداری شود. در ده سال گذشته نصف مراجعان به من برای

روان‌درمانی از خانواده‌هایی بوده‌اند که سخت مذهبی بوده یا مشاغل مذهبی داشته‌اند و نصف دیگر کسانی بوده‌اند که هیچ وابستگی دینی نداشته و در خانواده دینی نیز پرورش نیافته‌اند.

من از مطالعات و مشاهدات خود به نتایجی رسیده‌ام که گرچه نباید قطعی انگاشته شود، می‌تواند ما را با تأثیر روان‌شناختی پای‌بندیهای دینی در جامعه کنونی آشنا کند. من به دو دلیل این برداشتها را در اینجا مطرح می‌کنم. یکی اینکه این برداشتها می‌تواند به حال کسانی مفید باشد که می‌خواهند با حفظ پای‌بندیهای دینی خود، از تأثیرات روان‌رنجور آن در امان باشند، دیگر اینکه این برداشتها ممکن است به حال خوانندگانی مفید باشد که به سنتهای دینی رایج پایبند نیستند اما مثل هر آدم حساس در جامعه امروز ما، که تعدادشان نیز رو به افزایش است، می‌خواهند بدانند که دینی بودن چگونه می‌تواند به کشف ارزشهای شخصی آنان کمک بکند، یا نکند.

این دو برداشت این است که آدمهای مذهبی، بیشتر از دیگران، علاقه‌مند هستند که برای خود و زندگی خود نقشه و برنامه داشته باشند؛ اما در عین حال محافظت و حمایت خداوند را از خود حق مسلم و خدا داده خود می‌دانند. وقتی دقت شود این دو گرایش در تضاد با یکدیگرند و به دو اثر متفاوت دین شباهت دارند که قبلاً از آن صحبت شده و بعداً نیز به آن پرداخته خواهد شد. گرایش اول، یعنی علاقه شدید انسان به اینکه برای خود و زندگی خود راه و روشی در پیش داشته باشد مطلبی است روشن و نیاز به توضیح و توجیه ندارد. این گرایش نتیجه اعتقاد جدی انسان به لزوم وجود معنی و ارزش در زندگی است که جنبه مفید و سازنده هر دینی است که به کمال رسیده باشد و چنانکه در زیر اشاره خواهیم کرد در کار روان‌درمانی اثر مفید و نیروبخش دارد.



اما این فکر که محافظت و حمایت خداوند از افراد حق مسلم و خداداده آنان است و شخص در این مورد لازم نیست نقش جدی داشته باشد یکی از بزرگترین موانع رشد و بلوغ شخصیت در زندگی و بخصوص در کار روان درمانی است. کسانی که چنین فکر می‌کنند غالباً به شناخت عوامل و تحلیل فرایندهای مشکلات خود در زندگی اعتقاد ندارند و حق خداداده خود از زندگی را پایمال شده می‌دانند. البته شاید هم تقصیری نداشته باشند زیرا از کودکی جمله خدا نگهدار تو است را، بی هیچ توضیح و تشریحی شنیده و پذیرفته‌اند. اما اینکه بعضی‌ها هر وقت در مقابله با مشکلات زندگی خود را ناکام و سرخورده می‌بینند و از خداوند و از سرنوشت گله می‌کنند علتی عمیقتر و ریشه‌ای‌تر از تلقینات ساده و روزمره دینی دارد. بنظر من علت آن این است که این آدمها در زندگی خیلی چیزها را از دست داده‌اند. از کودکی پدر یا مادر یا هر دو حق گرفتن تصمیمات اخلاقی را از آنها گرفته و در هر موقعیتی خود برای او تصمیم گرفته و وادار به انجامش کرده‌اند. در نتیجه او تصمیم گرفتن برای حل مشکلات خود را نیاموخته و نیازمورده است و طبعاً در هر موردی انتظار دارد که مشکلاتش بی‌تأمل و کوشش خودش حل شود و وقتی نمی‌شود خود را ناکام می‌یابد و خداوند را به خود بی‌لطف و بی‌رحمت می‌انگارد. درست مثل بنده‌ای که اجازه نداشته خودش به تشخیص خودش کاری انجام بدهد و در مواجهه با مشکلات انتظار دارد که ارباب مشکلش را برای او حل کند و این انتظار در بسیاری از کسانی که برای حل مشکلات خود به روان درمانگر مراجعه می‌کنند نیز صادق است و فکر می‌کنند که خدا و روان درمانگر چنانکه باید و شاید به او و مشکلات او توجه ندارند.

به چنین آدمهایی تلقین شده است که اگر "خوب باشند" در زندگی خوشبخت و موفق خواهند بود و "خوب بودن" و "مطیع بودن" برایشان یکسان تعبیر و معنی شده است. اما، همانطور که قبلاً اشاره شد، اطاعت

محض مانع رشد آگاهیها و تواناییهای روانی شخص می‌شود. اطاعت دراز مدت و بکار نینداختن فکر و اراده شخصی توانایی انتخاب اخلاقی و مسؤله را از انسان سلب می‌کند و عجیب اینکه لذتی که در انتخاب و تصمیم شخصی وجود دارد نیز رو به کاهش می‌گذارد. به قول اسپینوزا خوشبختی پاداش فضیلت نیست بلکه خود فضیلت است. بنابراین کسی که استقلال اخلاقی خود را از دست می‌دهد لذت ناشی از آن را نیز از دست می‌دهد و بی‌خود نیست که همیشه رنجیده خاطر است و از روزگار گله‌مند.

آنچه در غرب «اخلاق مبتنی بر اطاعت» و «تأکید بر فضیلت و گذاری خویشتن» را گسترش داده و تقویت کرده رشد صنعت و سرمایه‌داری در چهار سده اخیر بوده است. در دوران معاصر، یعنی در دوران پیشرفت صنعت و استقرار نظام سرمایه‌داری نحوه زندگی مردم، در انطباق با شرایط و لوازم کار هر چه بیشتر همشکل و همگون شده است، پذیرش این همشکلی و تابعیت از آن زمینه‌ساز بهبود وضع مالی و به مدد آن موفقیت اجتماعی است. می‌توان گفت که این روزها دستیابی به پول و بوسیله آن موقعیت و برخورداری اجتماعی بسته به اطاعت و سر نهادن به نظام صنعتی و سرمایه‌داری است. مطالعه اوضاع و احوال اولین کواکرها<sup>۱</sup> و پیوریتنها<sup>۲</sup> نشان می‌دهد که چگونه هماهنگی بینشهای اقتصادی و اخلاقی توانسته بود فکرساز، رفتارساز و مفید واقع شود. ثروتی که از هماهنگی اقتصاد و اخلاق بدست می‌آمد موجب تقلیل و تخفیف احساس محرومیتی می‌شد که وجوب اطاعت در مذهب برایشان قلمزده بود. اما، همانطور که قبلاً گفته شد، اوضاع

۱- Quakers . پیروان یک فرقه مسیحی که دستورهای دینی خود را راهنماییهای "روح مقدس" می‌دانند، سخت با جنگ و شرکت در جنگ مخالفند و در امور اقتصادی سخت کوش و دقیق هستند.

۲- Puritans فرقه‌ای از مسیحیان که در امور زندگی بسیار جدی، معقول، منطقی، صرفه‌جو، پرهیزگار و مخالف با لذت‌گرایی هستند.

عوض شده و شعار "زود رفتن به رختخواب و زود برخاستن از آن سلامت و ثروت و عقل می‌آورد"<sup>۱</sup> دیگر مثل گذشته‌ها منطبق با واقعیت نیست، ممکن است سلامت بیاورد اما برای رسیدن به ثروت و رفاه مادی تضمینی استوار و عاقلانه به حساب نمی‌آید. نصیحت بنجامین فرانکلین<sup>۲</sup> به دادن یکدهم از درآمد برای پیشبرد کلیسا و صداقت و وفاداری در کار روزانه دیگر ضامن موفقیت‌های شخصی نمی‌باشد.

آدم مذهبی، بخصوص اگر کشیش باشد و یا در امور مذهبی کار بکند نمی‌تواند در مورد کار و تأمین معاش بینشی واقع‌گرایانه داشته باشد زیرا قرار بر این است که در قبال انجام چنان کارهای محترمانه و بزرگ منشانه نباید انتظار کارمزد به میزان تعیین شده داشت. در بسیاری از گروه‌های مذهبی صحبت از پول و ثروت محترمانه و بزرگ منشانه نیست. گروه‌های کارگری در انطباق با اوضاع و احوال دنیای صنعت فهمیده‌اند که خداوند روزی آنان را در منقار یک کلاغ برایشان نمی‌فرستد، چنانکه، طبق باور یهودیها، برای الیاس پیغمبر فرستاده است، آنان فهمیده‌اند که برای احقاق حق خود باید اتحادیه‌های کارگری تشکیل دهند و مبارزه کنند. اما کشیشها و کسانی که در امور مذهبی کار می‌کنند نمی‌توانند برای دریافت حقوق بیشتر اعتصاب کنند و کلیسا باید مواظب تأمین معاش و سایر نیازهای آنان باشد؛ مخارج تحصیل آنان را در حوزه‌های علمیه بپردازد، برای خرید از فروشگاه‌های بزرگ و استفاده از وسایل نقلیه عمومی برایشان تسهیلاتی فراهم آورد و هیچ‌یک از این تأمین‌ها و تسهیلات بر عزت نفس و احترام آنان

---

1-"Early to bed and early to rise makes man healthy, wealthy and wise"

شعاری است منسوب به بنجامین فرانکلین

۲- Benjamin Franklin (۱۷۹۰-۱۷۰۶م) یکی از مشاهیر تاریخ آمریکا که به تشکیل

مؤسساتی چون اداره آتش‌نشانی، کتابخانه عمومی، شرکت بیمه، فرهنگستان علوم و بیمارستان در آمریکا کمک کرده و اختراع بخاری چوب سوز و میله برق‌گیر از اوست.

در جامعه نمی‌افزاید. همین که قرار نیست کشیشها و افراد مذهبی برای تأمین مالی فعالیت جدی داشته باشند شاهد دیگری بر وجود این تصور در جامعه ماست که اگر انسان "خوب" باشد تأمین مادی خود به خود صورت می‌گیرد و این تصور با این اعتقاد که خداوند خودش مواظب تأمین رفاه مادی شخص می‌باشد ارتباط مستقیم دارد.

با توجه به این امر مشکل نیست بفهمیم که چرا آدمی که خوب بودن خود را در مطیع بودن خود دانسته دیر یا زود متوجه می‌شود که این "خوب" بودن برایش نه فایده اقتصادی دارد و نه خوشحالی می‌آورد و طبیعی است که آزرده خاطر و خشمگین باشد. این خشم و آزرده‌گی خاطر باعث می‌شود که شخص انتظار حمایت و پشتیبانی از غیر خود داشته باشد. مثل این است که در دل از بخت و سرنوشت خود گله داشته باشد و بگوید "قرار بود اگر مطیع باشم حمایت بشوم و اوضاعم رو به راه و دلخواه باشد و حالا با همه اطاعتی که کرده و می‌کنم چرا حمایت و پشتیبانی نمی‌شوم و اوضاعم دلخواه نیست؟"

اعتقاد به اینکه محافظت و حمایت افراد حق مسلم و خداداده انسان است در بعضی افراد این احساس را بوجود می‌آورد که باید حق داشته باشند حفظ و حمایت دیگران را به عهده بگیرند. یعنی اگر قرار باشد عاملی غیر از خود فرد حامی و محافظ او باشد انسان نه تنها خود را تحت نفوذ و قدرت افرادی بانفوذتر و با قدرت‌تر از خود قرار می‌دهد بلکه احساس می‌کند که "وظیفه" دارد محافظت و حمایت دیگرانی را که در مراتب نفوذ و قدرت پایین‌تر از خودش هستند به عهده بگیرند. نمونه‌ای از این طرز فکر و این گرایش آدمهایی هستند که با اعمال قدرت اداره امور دیگری یا دیگران را بعهده می‌گیرند و بهانه‌شان هم این است که یک انسان "خوب" باید حامی و محافظ هموعان خود باشد!

من در اینجا سعی ندارم دلائل با هم بودن تسلط و انقیاد و آزارطلبی و آزارگرایی را برشمارم. اریک فروم در کتاب *گریز از آزادی* این مطلب را بخوبی بیان کرده است. من فقط می‌خواهم بگویم کسانی که خود را تحت حفظ و حمایت دیگران قرار می‌دهند در همان حال از راههای مختلف می‌کوشند بر عده‌ای دیگر اعمال نفوذ و قدرت کنند. این یک واقعیت روان‌شناختی است و گوته آن را به خوبی بیان داشته:

آنان که کفایت اداره امور خود را ندارند  
اشتیاقشان به اداره امور همسایگان، چنانکه خود  
می‌پسندند فراوان است.

یکی دیگر از گرایشهایی که دینی بودن فرد می‌تواند آن را تقویت کند این است که شخص سعی می‌کند ارزش، حیثیت و قدرت خود را در همسان‌سازی خویش با آدم یا آدمهای دیگر بدست آورد. و آدم یا آدمهای دیگر معمولاً کشیش، خاخام یا کسانی هستند که در سلسله مراتب قدرت و نفوذ بالاتر از خود شخص قرار دارند. البته این گرایش فقط در دینی بودن نیست، در مشاغل، در سیاست و در سایر جنبه‌های زندگی اجتماعی نیز وجود دارد و در کار روان‌درمانی پدیده‌ای است شناخته شده که پدیده "انتقال"<sup>۱</sup> نامیده می‌شود. در روان‌درمانی "انتقال" مسأله و مشکلی است که باید قبل از هر چیز حل شود و از بین برود تا درمان‌پذیر روانکاو یا روان‌درمانگر خود را در واقعیتی که هست ببیند و به ارزش و حیثیت خود از

---

۱- Transference واژه‌ای است از زبان لاتین، مرکب از دو قسمت. Trance بمعنی "از جایی به جایی" و frence بمعنی "انتقال" و معنی تحت‌اللفظی آن "انتقال از چیزی یا جایی به چیز یا جای دیگر" است. در اصطلاح روانکاو به انتقال و جابه‌جاشدن احساس از یک نفر به یک نفر دیگر بخصوص از روان‌درمان پذیر به روان‌درمانگر است. مثلاً در جریان روان‌درمانی احساس نفرتی را که به پدر خود دارد به روانکاو خود منتقل می‌کند و به او خشم می‌ورزد.

راه شناختِ واقعیتِ وجود خود پی ببرد نه بواسطه وجود درمانگر و یا شبیه‌انگاری خود با او. در ارتباط با دین به نظر می‌رسد که این گرایش دارای عمق و اهمیت بیشتری است تا در سایر جنبه‌های زندگی اجتماعی. در مسیحیت دو مفهوم "رنج نیابتی"<sup>۱</sup> و "پذیرش رنج از طرف عیسی مسیح برای کفاره گناه دیگران"<sup>۲</sup> وجود دارد که هر دو به این معنی است که حضرت عیسی در همدلی با درد و رنج مردم و برای جبران گناهان مردم رنج کشیده شدن به صلیب را تحمل کرده است. تعبیر نادرست از این دو مفهوم به پدیده "انتقال" موجودیت می‌بخشد و آن را تقویت می‌کند. چنان است که گویی هرکس باید به همدلی و نیابت از طرف دیگران زندگی کند و خود و وجود خویشتن را در خدمت به دیگران نادیده بگیرد. شگفت‌انگیز است که این آموزه عشق و محبت به دیگران به موافقت و همگرایی با دیگران تغییر ماهیت داده و به این صورت درآمده که "تو مسؤولیت زندگی مرا بعهده بگیر و من مسؤولیت زندگی تو را بعهده خواهم گرفت."

روان رنجوری بواسطه دین وقتی پیش می‌آید که خداوند بصورت یک بابای کیهانی تصویر می‌شود؛ بابایی که در پناه او همه نیازها و خواسته‌های انسان بدون هیچ رنج و زحمت و دلهره و اضطراب برآورده می‌شود. چنین تصور از خدا و دین نوعی دلیل تراشی برای سبک کردن دلهره و اضطراب ناشی از درک این واقعیت است که انسان در عمق وجود خود خویشتن را تنها می‌بیند و می‌داند که در نهایتِ هرامری باید خودش برای خودش تصمیم بگیرد و عمل کند.

آنچه انسان را بر آن می‌دارد که فضای خالی را "تو"<sup>۱</sup> خطاب کند وحشت کامل از تنهایی (و بی پشت و پناه) بودن است.<sup>۲</sup> این حرفی است که یکی از شخصیتها در داستان گفتگو در نیمه شب؛ نوشته ادنا سنت وینسنت میلای<sup>۳</sup> به زبان آورده است. اما اگر تنها انگیزه دینی شخص از روی آوردن به خدا فرار از احساس وحشت و تنهایی باشد دین کمکی به بلوغ و کسب قدرت روانی و امنیت خاطر درونی او نمی‌کند. بال تیلیچ از زاویه خداشناسی گفته است که تلخی و درد ناامیدی و اضطراب هرگز برطرف نمی‌شود مگر اینکه انسان عامل آن را بشناسد و خود شخصاً به مقابله با آن پردازد و این حقیقتی است که روان‌شناسی نیز آن را تأیید می‌کند. در روان‌شناسی نیز پیروزی بر احساس تلخ تنها بودن فقط وقتی ممکن است که انسان واقعیت تنها بودن (و در نتیجه لزوم اتکای به خویشتن) را پذیرفته باشد.

من فکر می‌کنم علت اینکه فروید توانسته بود در چهل سال پایانی عمرش، با دلیری و شهامت و بدون سستی یا تغییرجهت، در راهی که گام گذارده بود پیش برود این بود که در ده سال بعد از جدانشدن از بروئر توانسته بود خود به تنهایی و بدون کمک از دیگران به پژوهشهای خود ادامه دهد. علاوه بر این بنظر من مبارزه و مجاهدتی که افراد خلاق چون عیسی مسیح در آن فاتح می‌شوند تنها مبارزه با میل و شهوت رسیدن به نان و قدرت نیست بلکه بالاتر از آن مبارزه با وسوسه‌ای است که شیطان در آنان برمی‌انگیزد؛ چنانکه عیسی (ع) را وسوسه کرده بود که اگر می‌خواهی ثابت

۱- Thou. ضمیر دوم شخص مفرد. چون خداوند یگانه است با عنوان "تو" خطاب می‌شود نه شما" که ضمیر دوم شخص جمع است.

2-From *Conversation at Midnight*. Published by Harper and Brothers.

Copyright 1937 by Edna St. Vincent Millay.

3-Edna St. Vincent Millay

شود که خدا به راستی حامی تو است و از تو محافظت می‌کند خودت را از کوه به پایین پرتاب کن.

خدا فرشتگانش را به محافظت تو خواهد گماشت  
و فرشتگان ترا بر روی دست حمل خواهند کرد  
تا پایت به سنگ نخورد.

در هر امری فقط کسانی می‌توانند با قدرت حرف بزنند و حرفشان حجیت داشته باشد که جرأت روی پای خود ایستادن و اتکای به خود را دارند و انتظارات پشتیبانی از دیگران را ندارند. اگر ترس از تکفیر کلیسا و طرد از جامعه اسپینوزا را از پای درآورده بود و او بر وحشت از تنها بودن فائق نمی‌شد آیا می‌توانست در رسالتی که به عهده گرفته بود پیروز شود و کتاب *اخلاق*<sup>۱</sup>، که یکی از شریفترین کارها در موضوع اخلاق است، به رشته تحریر درمی‌آورد؟

گفتار اسپینوزا و انطباق آن با رفتارش مانند ورزش نسیمی است که مه آلودگی و چسبندگی بیمارگونه به اعمال دینی را به کنار می‌زند. «کسی که خدا را به راستی دوست بدارد نباید انتظار داشته باشد که خدا در عوض او را دوست بدارد.» او با این جمله تکان دهنده می‌گوید فضیلت به خودی خود سعادت است نه سندی برای مطالبه سعادت از خداوند، و پاداش دوست داشتن خداوند خود دوست داشتن خداوند است، و حقیقت و زیبایی از آن جهت دوست داشتنی هستند که به خودی خود زیبا و دوست‌داشتنی می‌باشند نه برای اینکه هنرمندان و دانشمندان و فیلسوفان آن را توصیه می‌کنند و از آن بهره می‌گیرند.

---

۱- این کتاب با مشخصات زیر بفارسی ترجمه و به چاپ رسیده است:  
با روخ اسپینوزا. اخلاق. ترجمه: دکتر محسن جهانگیری. تهران: مرکز نشر دانشگاهی.  
۱۳۶۴



البته منظور اسپینوزا هرگز فداکاری شهادت خواهانه و خودآزارگونه‌ای نیست که از ظاهر آن جمله برمی‌آید؛ منظور او از بیان روشن و صریح ویژگی اساسی انسانِ خلاق، بالغ و عینیت‌گراست که با خجستگی و شادابی می‌تواند، و ظرفیت آن را دارد که چیزی را به خاطر خود آن چیز دوست بدارد نه بخاطر سود و فایده یا قدرت و اعتباری که از آن متصور است.

به یقین احساس تنهایی و اضطرابِ ناشی از آن می‌تواند برای شخص مفید و سازنده باشد و هیچ ارتباطی با وجود یا عدم وجود یک بابای کیهانی ندارد و وقتی سودمند می‌شود که فرد با بکارگیری ظرفیتها و تواناییهای شخصی خود از وابستگی به دیگران رهایی یافته و توانسته باشد با انسانهای دیگر ارتباط خلاق و محبت‌آمیز برقرار کند.

این بدان معنی نیست که دین و باورهای دیگر فاقد حجیت مخصوص به خود هستند، معنیش این است که مسأله حجیت را باید طوری دیگر در نظر گرفت، یعنی حجیتِ هر چیز برای هر کسی باید بر اساس مسؤلیت شخصی خود او استوار باشد. سلطه‌پذیری وقتی به حد روان رنجوری می‌رسد که فرد از قبول مسؤلیت در حل مسائل و مشکلاتِ خود سر باز می‌زند و طفره می‌رود و هر چقدر این سر باز زدن و طفره رفتن فزونی می‌یابد گرایش او به سلطه‌پذیری از آدم یا موضعی غیر از شخصِ خود بیشتر و شدیدتر می‌شود. در این حال بیمار روان پزشک را چون پدر یا مادری با قدرتِ خدایگونه می‌بیند که می‌تواند مواظب و مراقب او باشد. خوشبختانه رفع این وابستگی بیمارگونه چندان مشکل نیست و روزی که بیمار دریابد که روانپزشک قدرت خدایی ندارد و حل مشکل او به دست خود اوست برایش روزی شاد و فراموش نشدنی خواهد بود. انسان بهتر است در همه امور، از همان اول کار، به جای تثبیت به آدمهای دیگر برای حل مسائل و مشکلات خود به قدرت و توانایی خویشتن بیندیشد. دین نیز وقتی می‌تواند سازنده و مفید باشد که شخص را به ارزش وجودی خودآگاه بسازد و او را در پرورش

و پیشبرد آگاهیهای اخلاقی، آزاداندیشی و مسئولیت پذیری‌های شخصی یاری دهد. اعتقاد دینی و انجام فرائض آن به خودی خود نمی‌تواند "خوب" یا "بد" باشد. مهم این است که اعتقاد دینی یا عمل به آن راهی برای فرار از پذیرش مسئولیت شخصی و اخلاقی نباشد. وقتی از قول حضرت عیسی (ع)، در انجیل متی، گفته شده است که "خداوند مؤمنان را قدرت بیشتری داده است" منظور آدمهایی نیست که توانایی و استعداد طبیعی خود را در خود "مدفون" ساخته‌اند و کاری انجام نمی‌دهند بلکه منظور آدمهایی است که جرأت بکار گرفتن استعداد و توانایی ذاتی خود را دارند و از آن در حل مسائل و مشکلات خود بهره می‌برند.<sup>۱</sup>

### استفاده خلاق از گذشته‌ها

در پایان کتاب *رؤس مطالب روانکاوی* فروید از قول گوته گفته است که: «آنچه را از پدران خود به ارث برده‌ای از آن خود بساز.» اکنون به این می‌پردازیم که انسان چگونه می‌تواند از موارث اخلاقی و دینی گذشتگان بهره‌مند شود. این مطلب را در اینجا و بعد از مطالبی که در بالا گفته شد آورده‌ایم زیرا تا مسأله وابستگی و اتکاء روشن نشده باشد گفتگو درباره سنت و گذشته‌ها معنی نخواهد داشت. برای هر کس بهره‌گیری از آموزه‌ها و سنتهای گذشته بسته به میزانی است که او خود را آزاد می‌بیند و هویتی است که برای خود قائل است. اگر شخص خود را آزاد احساس نکند سنتهای گذشته به جای ارتقای خردورزی موجب سدّ و رکود استعدادهای طبیعی و ذاتی او می‌شوند.

۱- در قرآن مجید، آیه سی و نهم از سوره مبارکه النجم آمده است که "وَ أَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى" یعنی "به یقین برای انسان جز آنچه که برایش کوشیده باشد چیز دیگری نخواهد بود" و در دو آیه پیش از آن اشاره شده است که این مطلب در کتابهای موسی و ابراهیم نیز آمده است.

همانطور که در بخش دوم این کتاب گفته شد در زمان حاضر قسمتی از مصائب و مشکلات ما نتیجه نادیده گرفتن فهم و شعور گذشتگان و ضعف ارتباط خلاقان با آن است. در ۱۹۲۰ هنری فورد گفته بود "تاریخ فریب است" این حرف مدتها بر سر زبانها بود و مناظره‌های بسیاری را در پی داشت. همینکه یک چنین اظهارنظری اهمیت پیدا می‌کند و مورد بحث و مذاکره قرار می‌گیرد نشانگر طغیان جامعه علیه گذشته و سنتهای آن است، که در آن زمان رایج و متداول بود. اما تاریخ چیزی نیست که بتوانیم کنار بگذاریم؛ ما در تاریخ زندگی می‌کنیم؛ در تاریخ حرکت می‌کنیم و فعالیت داریم و وجودمان با تاریخ در آمیخته است و نفی این آمیختگی و بی‌اهمیت دانستن آن همانقدر نادرست است که بگوییم "اوضاع جسمانی انسان بی‌اهمیت و نادیده گرفتنی است".

افتخار به اینکه من با سنتهای دینی و مذهبی جامعه خود رابطه و علاقه‌ای ندارم حرفی از همین مقوله است. در سالهای ۱۹۲۰ و حتی مدتی بعد از آن کسانی که خود را روشنفکر به حساب می‌آوردند بی‌توجهی به سنتهای دینی و مذهبی را نشانه آزاداندیشی خود قلمداد می‌کردند. تحصیلکرده‌هایی که شرم داشتند بگویند از اقتصاد یا ادبیات چیزی نمی‌دانند افتخار می‌کردند که بگویند از مطالب و مسائل دینی چیزی جز آنچه در درسهای سالهای اول دبستان شنیده بوده‌اند به خاطر نمی‌آورند. این نوع نگرش و نگرشِ وابستگی و اتکا که در بخش قبلی از آن سخن گفتیم، هر دو پیامدشان یکسان است. هر دو رابطه خلاق فرد را با "خردمندی و حکمت پدران و گذشتگان خود" تضعیف می‌کند و این تضعیف نه تنها برای جامعه زیانبخش است بلکه برای خود فرد نیز اسفبار است زیرا او را از بخش مهمی از تاریخ زندگی خود به دور می‌دارد و به احساس گیجی و سردرگمی و بی‌ریشه بودن او کمک می‌کند.

بنابراین مهم است که ما هر چقدر، در گنجی و سردرگمی زمانه، خود را فرهیخته، موقعیت سنج و راه‌یاب می‌دانیم از خود بپرسیم که انسان چگونه می‌تواند با حفظ سنتهای موروثی آزادی و مسؤلیتهای شخصی خویشتن را حفظ کند؟

پاسخ اول به این سؤال این است که هر چقدر آگاهی شخص از خویشتن بیشتر باشد بهتر می‌تواند به خرد نیاکان خود دسترسی داشته باشد و از آن سود ببرد. آدمهایی که هویت خودشان برای خودشان ضعیف است، یا خود را ناچیز می‌انگارند به دو صورت در مقابل قدرت سنتها واکنش نشان می‌دهند؛ یا تسلیم آن می‌شوند و یا علیه آن عصیان می‌کنند. این حالت را در بعضی از هنرمندان امروزی می‌توان مشاهده کرد؛ در کسانی که از تماشای نقاشیهای دوره رنسانس پرهیز می‌کنند چون می‌ترسند مبادا تحت تأثیر و نفوذ آنها قرار بگیرند. یکی از نشانه‌های آشکار قدرت شخصی این است که فرد در عین زندگی در سنتها و با سنتها فردیت و اتکای به شخص خود را حفظ کرده باشد.

ما باید از ادبیات و اخلاقیات گذشتگان درس بگیریم. ادبیات و اخلاقیات گذشتگان از ژرفنای تجربیات بشری شکل و ماهیت گرفته‌اند. در تورات گفته‌های اشعای نبی<sup>۱</sup>، در ادبیات اساطیری سرگذشت اودیپ<sup>۲</sup> و در خاور دور گفته‌های منسوب به لائوتزه<sup>۳</sup> همه تجربیات بشری را، از گذشته‌های دور و فرهنگهای متفاوت، به ما یادآور شده‌اند و در واقع پژواکی از ژرفترین ژرفای وجود خود ما هستند که، متأسفانه، به وجود آن

---

۱- Isaiah در کتاب عهد عتیق، کتاب دینی یهودیان.  
 ۲- به پانوشت شماره ۱ صفحه ۱۴۰ مراجعه فرمایید.  
 ۳- به پانوشت شماره ۳ صفحه ۲۱۵ مراجعه فرمایید.

آگاه نیستیم. لازم نیست حتماً با مفاهیم "کهن الگو"<sup>۱</sup> یا "خودآگاه جمعی"<sup>۲</sup> که یونگ درباره‌اش صحبت کرده آشنا باشیم تا قبول کنیم که هر چه در ادبیات و اخلاقیات گذشتگان بیشتر می‌کاویم بیشتر متقاعد می‌شویم که تجربیات و تفاهمات آدمهای دیگر، در اعصار و فرهنگهای مختلف، (در مسائلی چون مسأله مرگ، عشق و روابط ابتدایی و ساده خانوادگی) با هم هم‌نوا و هم ریشه هستند. به همین دلیل است که نمایشنامه سوفوکل<sup>۳</sup>، محاورات افلاطون و نقشهای بیست هزار ساله گاو میش و گوزن، از نقاش ناشناخته کرومانیون<sup>۴</sup>، بر دیوار غاری در جنوب فرانسه بر ما تأثیر بیشتر و عمیقتری دارد تا عکسها و نقاشیهایی که قدمتشان بیش از چند سال نیست. اما شخص هر چه بیشتر و عمیقتر به غور و بررسی تجربیات شخصی خود می‌پردازد و واکنشها و خلاقیت‌هایش مبتکرانه و اصیل‌تر ابراز وجود می‌کند و این تناقضی است که بی‌شک هر کس درباره خود صادق می‌یابد، یعنی شخص هر چه با سنتهای تاریخی و موارث فرهنگی آشنا تر باشد

۱- "کهن الگو" معادل فارسی است که برای archetype گزیده شده است. Archetyp واژه‌ای است مرکب از دو واژه یونانی، اولی از archein بمعنی "آغاز" و دومی از typos بمعنی "شکل" و "حال و کیفیت". این واژه را کارل یونگ روان کاو سوئیسی به کار گرفته و منظورش افکار و عقاید و تصاویر ذهنی است که مردم از گذشته‌های بسیار دور زندگی انسانی خود به ارث برده و در ناخودآگاهشان باقی مانده است. جمع این افکار و عقاید و تصاویر ذهنی "ناخودآگاه جمعی" را تشکیل می‌دهد.

۲- "ناخودآگاه جمعی" معادل فارسی برای Collective unconscious است. در اصطلاح یونگ این واژه بمعنی ناخودآگاهی است که در همه مردم وجود دارد؛ موروثی و فرا فردی است و از مجموعه "کهن الگو" ها ترکیب یافته است.

۳- سوفوکل شاعر و نمایشنامه نویس یونانی (۴۹۵ تا ۴۰۵ ق.م)

۴- Cro- Magnon. موجوداتی شبیه انسان که سنگواره استخوانهایشان نخستین بار در سال ۱۸۶۸ م در غار سنگی کرومانیون در جنوب فرانسه پیدا شده است. همراه با استخوانهای باقی مانده از این موجودات، که حدس زده می‌شود از اجداد اولیه انسان بوده باشد، ابزار ساخته شده از استخوان و شاخ گوزن و سنگ و چخماق دیده شده است.

خودش را بهتر می‌شناسد و از استقلال فکری بیشتری برخوردار است. بین سنتها و آزادی فردی تضاد وجود ندارد؛ آنچه احساس تضاد می‌کند این است که سنت و دستاوردهای گذشته چگونه به کار گرفته می‌شوند. اگر شخص از خود بپرسد که سنت (مثل سنتهای اخلاقی مندرج در ده فرمان حضرت موسی، مواعظ حضرت عیسی مسیح یا سنتی مثل امپرسیونیسم<sup>۱</sup> در هنر) از من چه خواسته و خود را موظف به پیروی از آن بداند سنت به عاملی مستبد در کارهای او می‌شود. در این صورت نه تنها شور و نشاط و خلاقیت خدادادی او سرکوب می‌شود بلکه سنت وسیله و دستاویزی می‌شود تا او بتواند از پذیرش مسؤولیت شخصی در کارهای خود طفره برود. اما اگر از خود بپرسد که "سنتها درباره زندگی انسانها و زمان حاضر و مسائلی که با آن درگیر هستیم و هستیم چه می‌تواند به من بیاموزد" آنگاه است که می‌تواند آزادانه از سنتهای گذشته درس و راهنمایی بگیرد.

برای برقرار کردن ارتباط خلاق با سنتهای دینی و خردی که از آن ارث برده‌ایم باید مباحثات دینی را از جدال بر سر اعتقاد به وجود خدا بیرون بیاوریم. بحث در وجود یا عدم وجود خدا مثل این است که خدا را شیء در سطح و در تراز اشیاء دیگر دانسته باشیم و خواسته باشیم وجودش را مثل صحت یا سقم یک مطلب علمی یا قضیه هندسی و یا مسأله ریاضی به اثبات برسانیم. آنچه ما را به چنین بحثی می‌کشاند و در چنین بحثی نگه‌میدارد گرایش متداول امروزی به شکستن و پاره پاره کردن واقعیات است که از دکارت به ارث برده‌ایم. پال تیلیچ در کتابی که اخیراً از او انتشار یافته و دانشمندان آن را بعنوان مهمترین کار سده حاضر در خداشناسی دانسته‌اند

۱- Impressionism از واژه Impression بمعنی تأثیرگذاری است و عنوان سبکی در هنر و ادبیات است که از اواخر سده نوزدهم در اروپا شکل گرفت. از مشخصات این سبک این است که اشیاء، مناظر و رویدادها تحت تأثیری که بر هنرمند یا نویسنده داشته‌اند به تصویر کشیده می‌شوند.

می‌گوید بحث در اثبات موجودیت خدا همانقدر نادرست است که در رد آن به بحث پردازیم. "اثبات وجود خدا همانقدر الحادی و کفرآمیز است که به نفي آن پردازیم، خدا خود وجود است نه یک موجود"<sup>۱</sup>.

بنظر ما دین پذیرش معنا برای زندگی است. بود یا نبود دین را با کلمات و حرفهای ظاهراً روشنفکرانه نمی‌توان تبیین کرد بلکه دینداری را با جهت‌گیری انسان در رویارویی با زندگی می‌توان بیان نمود. دین توجه انسان به بالاترین و مهمترین رابطه شخص با زندگی و سرنوشت خویشتن است. دینداری از آنجا آغاز می‌شود که شخص به چیزی معتقد شده باشد که برایش ارزش زنده ماندن یا مردن را داشته باشد.

منظور ما این نیست که هر دین و هر بینشی می‌تواند خوب و سازنده و مفید باشد، زیرا ادیان و بینشهای ویرانگر و زیانبار نیز وجود داشته‌اند. شور و التهاب شبه دینی نازی در آلمان و تفتیش عقاید در تاریخ اروپا مؤید این مطلب است. مسأله مهم برای علم دین و فلسفه و اخلاق همیشه این بوده و هست که با کمک تاریخ و علوم طبیعی به بینند چه باورها و اعتقاداتی با واقعیات و حقایق زندگی انسانها سازگارتر و در نتیجه مفیدتر می‌باشند. نکته‌ای که من می‌خواهم بر آن تأکید بگذارم این است که از دیدگاه روان‌شناسی دین راه و وسیله‌ای است که انسان را با وجود و هستی خودش مرتبط می‌سازد. "از میوه‌هاست که درختها را می‌شناسیم" و از پیامدهاست که به حسن یا قبح هر چیز پی می‌بریم. این حرف اریک فروم کاملاً درست است که "بین اعتقاد یک عارف به خدا (و منظورش اعتقاد ذاتی و طبیعی آدمهای دینی است نه اعتقاد از روی ترس و امید به دنیای دیگر) و اعتقاد یک ملحد به محترم بودن وجود انسان تفاوت بمراتب کمتر است تا تفاوت

---

۱- قشسز ۱۹۵۱، University of Chicago، *Systematic Theology*، Paul Tillick  
و این حرف درست است زیرا یک موجود لزوماً باید بوجود آورنده‌ای داشته باشد و خدا قائم به ذات است و عاملی غیر از خودش او را به وجود نیاورده پس خود وجود است نه موجود.

بین اعتقاد یک عارف با یک مسیحی کالونیست، زیرا اعتقاد کالونیست به خدا در ناتوان دیدن خود و وحشت از خدا ریشه دارد<sup>۱</sup>.

وقتی کسی بتواند با خرد به جا مانده از گذشتگان، یعنی با اخلاقیات و سنتهای دینی گذشتگان ارتباط خلاق برقرار کند بسیار حیرت می‌کند و شگفت‌زده می‌شود، به خودی خود روشن است که جامعه امروزی، فاقد احساس شگفتی و حیرت فعال و برانگیزنده است و همین باعث شده تا بسیاری از مردم زمان ما زندگی را پوچ و تهی احساس کنند.

حیرت را به چند صورت می‌توان توصیف کرد، یکی توصیف کانت<sup>۲</sup> که گفته "دو چیز دل را به حیرت می‌آورد، قانون اخلاقی در درون ما و آسمان پر ستاره بر فراز سر ما" و دیگری حالتی که به قول ارسطو، از دیدن غم و دلهره در نمایشنامه‌ی تراژدی به ما دست می‌دهد و روان ما را می‌پالاید. گر چه حیرت مخصوص و منحصر به ادراکات دینی نیست اما بطور سنتی با آن همراه شناخته شده است و من شگفت‌زدگی و حیرتی را که در امور علمی و هنری به دانشمندان و هنرمندان دست می‌دهد جنبه دینی مشغولیتها و سرسپردگیهای آنان می‌دانم<sup>۳</sup>. کسانی که با نظر خشک به حقایق علمی و دینی می‌نگرند آدمهایی جزمی می‌شوند و ظرفیت شگفت‌زده شدن و به

1-Man For Himself, Rinehart & Company, P.210.

۲- کانت، اما نونل (۱۸۰۴-۱۸۲۴) فیلسوف آلمانی

۳- رودولف اوتویک فیلسوف غربی است که احساس وجود چیزی مرموز، پرهیبت، احترام‌انگیز و مقدس را مایه اصلی و اساسی و سرآغاز احساس دینی خوانده است و در ادبیات عرفانی ما به حیرت بسیار اشاره شده است:

کار عالم عبرت است و حسرت است

حیرت اندر حیرت اندر حیرت است

عطار

هرجا صلاهی محرمی راز داده‌اند  
مژگان به کار خانه حیرت گشوده‌ایم

آهسته‌تر ز بوی گل آواز داده‌اند  
در دست ما کلید در باز داده‌اند



حیرت آمدن را از دست می‌دهند و کسانی که "خردِ گذشتگان را فرا می‌گیرند" بی‌آنکه آزادی فکری خود را از دست بدهند متوجه می‌شوند که شگفتی و حیرت به شوق و استحکام عقایدشان می‌افزاید.

حیرت و شگفت‌زدگی برای حضرت عیسی(ع) نیز اهمیت فراوان داشته است. او گفته "تا به حالتِ یک کودک درنیایید به ملکوت خدا راه نخواهید یافت". این حرف هیچ ربطی به بچه‌گی و ناپخته‌گی کودک ندارد و اشاره‌ای است به ظرفیت و توانایی کودک به شگفت‌زدگی و حیرت از هر چیزی که با آن رویاروی می‌شود. این ظرفیت و توانایی در بعضی آدمهای بالغ و خلاق نیز دیده می‌شود خواه دانشمندی چون انیشتن باشد یا هنرمندی چون ماتیس<sup>۱</sup>. حیرت و شگفتی نقطه مقابل بدبینی و ملالت و بی‌حوصله‌گی است و نشانه سرزندگی، علاقه، امید و رغبت و تأثیرپذیری از اموری است که انسان با آن رو به رو می‌شود. حیرت در واقع حالت "باز بودن" انسان به پذیرش وجود چیزها و اموری است که فکرش از رسیدن به عمق و معنی آن عاجز است. ضمناً به قول جوزف وودکراتف<sup>۲</sup> "تحیر کم دوام است ... و زندگی انسانها غنی‌تر از آنچه هست می‌بود اگر واکنش آنها به هر چیز تازه‌ای بیشتر «اوه. چه چیز جالبی» بود تا «خب که چی».

حیرت، همچنین، از رویارویی با معنی و ارزش زندگی پیش می‌آید، هر چند ممکن است عامل آن حادثه‌ای غم‌انگیز باشد ولی احساس و تجربه‌ای منفی نیست زیرا باعث گسترش دید و برداشت انسان از حیات و امور حیاتی می‌شود و بطور کلی، همیشه، با احساس شادمانی همراه است. گوته<sup>۳</sup> گفته است که "حیرت عالی‌ترین احساسی است که انسان می‌تواند داشته باشد و

۱- Henri Matisse (۱۹۵۲-۱۸۶۹م) نقاش شهرتمند فرانسوی  
2-Joseph Wood Krutch

۲- به پانوش شماره ۱ صفحه ۷۴ مراجعه فرمایید.

اگر ساده‌ترین پدیده‌های حیات او را به شگفتی می‌آورد، خوش به حالش، هیچ چیز برتر و عالیت‌تری از آن نمی‌تواند باشد."

حیرت با فروتنی نیز همراه است. البته نه با شبه فروتنی که روی دیگر خودبینی و تکبر است و معمولاً موجب سلطه‌پذیری و اطاعت از دیگران می‌شود، بلکه با فروتنی سخاوتمندانه که شخص را قادر می‌سازد تا واقعیات معین شده را بپذیرد و خلاقانه و واقع‌گرایانه برای دیگران مفید و کارساز باشد. در این مورد واژه وقار و متانت<sup>۱</sup> بار معنایی مناسبتری دارد. ما از وقار و متانت پرواز پرنده، حرکات طبیعی و خودبه‌خودی کودکان و وقار و متانت افراد به واقع خیر و نیکوکار در اعمال خیرشان سخن می‌گوییم. وقار و متانت رفتارها و اعمال را متناسب و هماهنگ با هم می‌سازد و دل را حیرت و شگفتی شیرین و لذت‌بخش می‌دهد.

اینجا باید تأکید کنیم که در بکار گرفتن هر یک از واژه‌های حیرت، فروتنی و وقار و متانت - چنانکه در بعضی از بینشها و خلیات دینی و مذهبی دیده می‌شود - منظور از انفعالی بودن و تحت نفوذ و تأثیر دیگران قرار داشتن نیست. در جامعه ما یک بد فهمی نسبتاً گسترده‌ای وجود دارد و آن اینکه در پدید آوردن یک اثر هنری هنرمند خود را در وجد و سرمستی خلاقانه هنری رها می‌کند و آدم عاشق بخاطر معشوق خودش را به هیچ می‌انگارد و انسان دینی در قبول باورهای دینی نباید برای خودش هیچ شخصیتی قائل باشد. مثل اینکه تحت تأثیر نیروی چون نیروی گرانش است که انسان، بی‌اراده، به مفاک عشق فرو می‌افتد و یا اینکه بی‌خواست و تدبر و تفکر خود به باور دینی رانده می‌شود و یا آهنگ موسیقی و تابلوی نقاشی را هنرمند "در جدا شدن از خود" بوجود می‌آورد. آنچه جای تعجب دارد رواج و تداول گسترده این بینش نادرست در جامعه و فرهنگ ماست. هر هنرمند،

نویسنده یا آهنگ‌سازی که در خلق آثار ادبی یا هنری خود "از خود جدا" فرض شده است می‌گوید که در حال خلق اثر ادبی یا هنری‌اش از وجود خود و نقش و سهم خود در خلق اثرش بسیار آگاه و فعال بوده است. اگر بخواهیم در تبیین این مسأله از رابطه جنسی بین یک زن و مرد مثال آورده باشیم مثل این است که بگوییم مردی آنقدر همسرش را دوست دارد که خودش را کاملاً در اختیار او و هر چه او می‌خواهد قرار می‌دهد بی‌آنکه نعوذ برایش حاصل شده باشد و احساسی در خود و از خود نداشته باشد و در نتیجه ارتباط متقابل بین آنها برقرار نشده باشد. چنین حالت انفعالی در یک امر جنسی همانقدر بی‌نتیجه و بی‌اثر است که در امور ادبی و هنری. فقط آدم زنده و با احساس می‌تواند رابطه احساسی با آدمهای دیگر داشته باشد. بهترین و عالیترین قطعه موسیقی یا اثر ادبی، برای آدم مست و یا کسی که به دلیل غرور و یا عوامل دیگر توانش برای برقرار کردن رابطه احساسی با خارج از خود تضعیف شده است، هیچ تأثیری ندارد و احساسی بر نمی‌انگیزد و قطعاً اندازه فروتنی و وقار و متانت و یا هر اخلاق و عادت دیگر بسته به میزان و مقداری است که بکار گرفته می‌شود. این مطلب را یک بیمار، در جریان روان‌درمانی، چه خوب و درست بیان کرده است که "لطف و عنایت پروردگار به بنده‌اش همان ظرفیت و توانایی تغییر است که به او عطا کرده".

ره یافتی که ما برای استفاده خلاق از سنتها پیشنهاد می‌کنیم نگرش تازه‌ای است به مفهوم "وجدان".<sup>۱</sup> بیشتر مردم بطور معمول "وجدان" را آوای منفی سنتها می‌دانند که از درون ما با ما صحبت می‌کند و برای رفتار و گفتار ما به ما خط می‌دهد؛ مثل دستورهای "کارهایی که نباید بکنی" که از حضرت موسی(ع) در کوه سینا به ما به ارث رسیده و ممنوعیتهایی که جامعه در طول سالها به افراد آموخته است. با چنین تعبیری وجدان محدود

کننده فعالیت‌های انسان به شمار می‌آید. شناختن وجدان به عنوان عامل منع کننده انسان از بعضی فعالیتها آنقدر شایع و پا گرفته است که طبیعی، خود به خودی و ناخودآگاه بنظر می‌رسد. یک روز من در کلاس درس این مطلب را مطرح کرده بودم. یکی از دانشجویان گفت که "استفاده از وجدان به نحو خلاق و سازنده بسیار ممکن و عملی است". من از او خواستم که منظورش را با ذکر مثالی روشن سازد و او گفت "وقتی آدم نمی‌خواهد به کلاس درس برود وجدانش به او می‌گوید برو". من گفتم اما این خودش نفی آن چیزی است که شخص می‌خواسته. او چند لحظه فکر کرد و گفت "وقتی آدم نمی‌خواهد به درس و مشقش برسد وجدانش وادارش می‌کند که به درس و مشقش برسد". او اصلاً متوجه نبود که مثال دومش نیز منفی و حاوی نفی است. در هر دو مورد وجدان مخالف و بازدارنده شخص از آن چیزی است که "خواستارش" بوده است؛ تازیانهای است که انسان را به آنچه نمی‌خواهد انجام دهد وادار می‌کند. نکته جالب و مهم در مثالهای آن دانشجو این است که او به نقش وجدان در واداشتن او به استفاده هر چه بیشتر از حضور در کلاس هیچ اشاره‌ای نکرد و وجدان را ندایی درونی به پی‌گیری منظور و هدفهایش در کار مطالعه و آموزش معرفی ننمود.

وجدان مجموعه‌ای از تحریمهایی نیست که از گذشتگان به ما رسیده تا شور و نشاط و سرزندگی را در ما سرکوب و خفه کند. اما در عین حال وجدان نمی‌تواند از سنتهای گذشته ما بر کنار باشد. در دوران به اصطلاح آزاد اندیشی، وجدان به این معنی بود که برای هر عملی باید از نو و مستقل از گذشته‌ها اندیشید و تصمیم گرفت و این درست نیست زیرا وجدان، در واقع ظرفیت و توانایی انسان در بکار گرفتن بصیرت فردی، حساسیت اخلاقی و آگاهی درونی است که با استفاده از سنتهای گذشته و لحاظ داشتن آنها در تضاد نمی‌باشد بلکه با آن مرتبط است و می‌تواند از آن راهنمایی و یاری بگیرد. اگر به ریشه این واژه (در زبان انگلیسی و فرانسه)

مراجعه کنیم به این معنی خواهیم رسید. این واژه از دو قسمت Con بمعنی "با" و Scire بمعنی "دانستن" در زبان لاتین ترکیب یافته و با واژه Consciousness (هشیاری و آگاهی فردی و شخصی) خیلی نزدیک است و در بعضی کشورها مثل برزیل واژه (Consciencia) در هر دو معنی وجدان و هشیاری و آگاهی فردی و شخصی بکار می‌رود. وقتی فروید وجدان را "فراخوانی شخص به خودش"<sup>۱</sup> می‌خواند، فراخوانی شخص به خودش مغایر و متضاد با سنتها نیست، مغایر و متضاد با استفاده مستبدانه و سلطه‌جویانه از سنت است. انسان می‌تواند با آگاهی از سنت و لحاظ داشتن آن بمعنی زندگی‌ش بیفزاید و از آن لذت ببرد.

در اینجا من می‌خواهم بر جنبه‌های مثبت وجدان تأکید بگذارم، بر جنبه‌هایی که انسان را کمک می‌کند تا از خرد و بینشی که در خود دارد استفاده کند و هر چه بیشتر از تجربت‌های شخصی خویش بیاموزد و بکار بندد. و این همان مطلبی است که نیچه در "فراتر از نیکی و بدی"<sup>۲</sup> به آن اشارت دارد و تیلیچ با اصطلاح وجدان "فراتر از اخلاق"<sup>۳</sup> نام می‌برد. اگر وجدان را با چنین معنایی در نظر داشته باشیم دیگر آن را عامل ترسو و انفعالی بودن انسان به حساب نخواهیم آورد بلکه ریشه اصلی شجاعت و دلیری خواهیم دانست.

### توانایی شخص به ارزشگذاری

آنجا که ما از فقدان مرکزیت ارزشها در جامعه خود صحبت می‌کردیم، شاید بعضی از خوانندگان فکر کرده باشند که چاره کار، بطور ساده، ساختن

۱- Man's recall to himself. در ادب عرفانی فراخوانی شخص به خودش بی‌سابقه نیست.

به این بیت از حاجی ملاهادی سبزواری توجه فرمایید:

چنگ در دامن دلدار زدم دوش به خواب دستم اندر دل خود بود چو بیدار شدم

2-Beyond good and evil

3-"Transmoral" Conscience

و پرداختن ارزشهای تازه است و بعضی دیگر گفته باشند که ارزشهای گذشته مثل محبت، اخوت و برابری هیچ ایرادی نداشته و ندارند. در اینجا لازم است که ما به این ارزشها بپردازیم.

این هر دو نظر نکته اصلی را درنیافته‌اند و آن اینکه انسان امروزی توانایی قبول و اعتقاد به هر ارزشی را از دست داده است. مهم این نیست که این یا آن ارزش چه اهمیتی می‌تواند داشته باشد، مهم این است که هر انسانی بتواند خودش ارزشگذاری کند. پیروزی توحش در فاشیست هیتلری به این علت نبود که سنتهای اخلاقی "فراموش" شده بودند. ارزشهای انسان دوستانه چون آزاداندیشی، بیشترین رفاه برای بیشترین آدمها و ارزشهای دینی مثل محبت به یکدیگر و غریبه‌ها در کتابهای درسی مدارس وجود داشت و در کلیساها از آن صحبت می‌شد و برای کشف آنها به کند و کاوهای باستان شناسی نیاز نبود. نه، همه اینها بر روی کاغذ و در کتابها وجود داشت. آنچه اتفاق افتاده بود این بود که، همانطور که در بخش دوم این کتاب گفته‌ایم. مردم ظرفیت و توانایی قبول هدف و تأکید بر ارزشها را از دست داده بودند. علاوه بر این جستجو برای یافتن ارزش و انتخاب آن کاری تصنعی و ناخودی بنظر می‌رسد. مثل این که ارزش کالایی است که باید در بازار به دنبالش گشت. چنین بینشی شخص را مستعد پذیرش ارزشهایی می‌کند که گروهها و افراد دیگر به او القا می‌کنند و از او انتظار دارند؛ مثل عامل مد در انتخاب لباس و نظایر آن. و این، چنانکه گفته‌ایم، عامل مهم در "تهی" بودن، افراد در جامعه امروزی ماست.

حتی در "بحث ارزشها" اشکالی وجود دارد. چیزهایی که برای انسان ارزش دارند از مباحثات و مناظره‌های روشنفکرانه یا غیر آن حاصل نشده‌اند. عشق به فرزند، لذت تماشای یک نمایشنامه خوب، شنیدن یک قطعه موسیقی دلپذیر، شرکت در مسابقات ورزشی و یا احساس افتخار به حسن کارهایی که شخص انجام می‌دهد همه واقعیات زندگی انسان هستند و

شخص هر بحث و مناظره‌ای درباره آنها را نامربوط و بی‌ارزش می‌داند. اگر اصرار بورزید خواهد گفت "عشق به فرزندانم و عشق آنها به من برایم ارزشمند است چون آن را احساس و تجربه می‌کنم و اگر باز سماجت به خرج دهید و عصبی‌اش کنید خواهد گفت اگر تو خودت این حالت را نداشته و تجربه نکرده‌ای من نمی‌توانم برایت توضیح بدهم". در واقعیت زندگی ارزش واقعی همان چیزی است که انسان در رابطه با فعالیت‌هایش تجربه و احساس می‌کند و هر بحث و صحبتی در این مورد در درجه دوم اهمیت قرار دارد.

در اینجا منظور من "روان شناختی" کردن ارزشها نیست و نمی‌خواهم بگویم که هر چیزی را که انسان به سویش گرایش پیدا می‌کند "خوب" و "درست" است. همچنین نمی‌خواهم نقش علوم، فلسفه و دین را در تبیین ارزشها کم بیانگرم. نه، من معتقد هستم که همه اینها، با هم، می‌توانند به حل مسأله مهم ارزش برای انسانِ امروزی کمک کنند.

منظور و تأکید من بر این است که تا انسان خود شخصاً ارزشی را نپذیرفته باشد وانگیزه‌های شخصی خودش و معیارهای اخلاقی خودش حرف یا چیزی را برای او با ارزش نکرده باشد صحبت و بحث با او درباره ارزشها کاری بی‌نتیجه است. قضاوتها و تصمیمهای هر کس باید از ارزشها و ارزش سنجیهای خود او شکل گرفته باشد. مردم، در زندگی، فقط زمانی راه و روشی را می‌پذیرند و بر اساس آن تصمیم می‌گیرند و رفتار می‌کنند که خود شخصاً، با تمام وجود، آن را با واقعیاتی که شناخته‌اند منطبق و سازگار ببینند و فقط در آن صورت است که آن راه و روش برایشان "ارزش" خواهد بود و نحوه زندگیشان را تعیین خواهد کرد. بر اساس همین ارزش خودیافته است که مردم مسؤولیت گفتار و کردار خود را به عهده می‌گیرند و با معیار همین ارزش است که شخص رفتارها و کردارهای آینده خود را شکل می‌دهد و اگر غیر از این باشد و شخص بر اساس معیارهایی که از پیش

برایش تعیین شده رفتار کند در واقع تغییرات، تفاوتها و فرصتهایی را که هر زمان پیش می‌آید نادیده می‌گیرد و رفتار و کردارش متناسب با اوضاع و شرایط نخواهد بود. از این گذشته مردم فقط زمانی به درستی و حقانیت آنچه می‌کنند اعتقاد دارند که هدف را خودشان آگاهانه تعیین کرده باشند. انسان در واقع موجود "ارزشگذار" است. به گفته زرتشت هیچکس نمی‌تواند بدون ارزش گذاشتن زندگی کند. ادامه زندگی بسته به ارزشگذاری است؛ اما ارزش را نباید از همسایه به عاریه گرفت. ارزشگذاری خلایق است. بشنوید شما خلاقان. ارزشگذاری خود گنجینه‌ای است از ارزشها. فقط با ارزشگذاری است که ارزش بوجود می‌آید و بدون ارزشگذاری وجود پوسته‌ای است خالی از مغز بشنوید شما خلاقان.

حالا ببینیم یک انتخاب یا تصمیم اخلاقی چگونه صورت می‌گیرد. شک نیست که در انجام هر عملی عوامل متعددی دخالت دارند، اما در اتخاذ تصمیم به عمل آنچه مؤثر واقع می‌شود حاصل جمع همه آن عوامل نیست. مردی را در نظر بگیریم که قرار است برای انجام کاری، با اتوبوس، از شهری به شهر دیگر برود. در پایانه اتوبوس با صف کارگران شرکت اتوبوسرانی مواجه می‌شود که اعتصاب کرده و از مسافران می‌خواهند که سوار اتوبوسها نشوند. فرض کنیم که برای این مرد شکستن خط اعتصاب و نادیده گرفتن خواسته‌های اعتصاب‌کنندگان امری غیر اخلاقی و دارای اهمیت است. در مواجهه با چنین وضعی او، طبعاً، به چندین وضع و حال می‌اندیشد. آیا اعتصاب کارکنان شرکت اتوبوسرانی درست و عادلانه است؟ از انجام کاری که قرار است انجام دهد منصرف شود؟ و یا با وسیله دیگری غیر از اتوبوسهای شرکت مسافربری خود را به مقصد برساند؟ همه این فکرها و احتمالاً فکرهای دیگر ذهن او را به خود مشغول می‌دارد. اما در لحظه آخر آنچه در تصمیم او مؤثر واقع می‌شود تصور سود و زیانی است که از اجرای تصمیم برایش متصور است و اینکه به هر حال در هر انتخابی یک چیزی که



در شرایط عادی با آن موافق نیست وجود خواهد داشت. تصمیمی که در این حالت گرفته می‌شود مثل شیرجه رفتن در آب است که فرد خودش بشخصه و با احتساب همه پیامدهای احتمالی به آن مبادرت می‌ورزد. البته مثال ما در اینجا یک امر احتمالی است و ممکن است شخص خودش را در کشاکش فکرهای چندگانه قرار ندهد و آنچه را که برایش محترم و قطعی است اجرا کند، مثلاً بگوید "من هرگز صف اعتصاب کنندگان را نمی‌شکنم" و یا "گور پدر اعتصاب کنندگان" و برای تصمیم خودش دلایل عقلی و منطقی نیز جور کند. در هر حال تا آنجا که شخص می‌تواند در گرفتن تصمیم به ظرفیت انسانی خود متکی باشد، یعنی آگاهانه و با اتکای به خود تصمیم بگیرد، تصمیمش یگانه و مربوط به خود اوست. البته این یگانگی و اختصاصی بودن تصمیم به شخص تصمیم گیرنده به نسبت بلوغ فکری و شخصیتی او کمتر یا بیشتر خواهد بود. اما همیشه در لحظه آخر آنچه در تصمیم شخص مؤثر واقع می‌شود تصور پیامدهای تصمیم است. می‌توان گفت تعهد به هر چیز و تصمیم درباره آن مثل یک جهش است. مثل این است که شخص به خود بگوید "با در نظر داشتن آنچه در این لحظه می‌دانم این بهترین تصمیمی است که می‌گیرم، هر چند ممکن است که فردا و در شرایط دیگر تصمیم دیگری بگیرم".

خود انتخاب و تصمیم عامل تازه‌ای است که وارد میدان می‌شود. با هر تصمیم و هر انتخاب وضع و حالت کلی مسأله، هر چند کم یا خفیف، تغییر می‌کند. مثل این است که یک کپه ترازو از کپه دیگر سنگینتر شده باشد و تصور همین تفاوت عامل پویا و خلاق در امر تصمیم‌گیری است.

همه می‌دانیم که آدمها در انجام کارها و امور زندگی خود تحت تأثیر و نفوذ نیروهایی تصمیم می‌گیرند و عمل می‌کنند که در موقع تصمیم گرفتن و عمل کردن از وجود و تأثیر نفوذ آنها آگاهی ندارند. اما این را هم باید بدانیم و در نظر داشته باشیم که هر تصمیم اگر معقول، بی‌شتاب و غیر

معتراضانه باشد می‌تواند ما را از سمت و سویی که ناخودآگاه، ما را بر آن داشته است خارج سازد. این مطلب در تعبیر خوابهایی که ضمن مشاوره‌های روانی پیش می‌آید به خوبی و روشنی جلوه‌گر می‌شود. جوانی را در نظر بیاورید که مدتی است می‌خواهد خانه پدر و مادری را ترک کند و برای خود شغلی در جای دیگر پیدا کند و مستقل از پدر و مادر زندگی کند. در طول زمانی که دو دل است و تصمیم نگرفته خوابهایش تقریباً بطور مساوی موافق یا مخالف این تصمیم هستند. اما از زمانی که تصمیم می‌گیرد و خانه پدر و مادری را ترک می‌کند خوابهایش بیشتر در جهت تأیید تصمیمی که گرفته است شکل می‌گیرد؛ چنانکه گویی تصمیمی که آگاهانه گرفته است بخشی از "ناخودآگاه" او را نیز آزاد ساخته و اجازه بروز داده است.<sup>۱</sup> بنظر می‌رسد که همه ما برای سالم زیستن تواناییهای بالقوه‌ای داریم که فقط با تصمیم آگاهانه ما از قوه به فعل می‌آید. مثل این است که بخت و اقبال همیشه با ماست اما فقط وقتی فایده‌اش به ما می‌رسد که ما آگاهانه برای استفاده از آن تصمیم بگیریم و عمل کنیم. کار و عمل اخلاقی کار و عملی است که شخص با فکر و تصمیم خود به آن مبادرت می‌ورزد؛ کار و عملی است که با انگیزه درونی و ارزشگذاری شخصی خود فرد صورت می‌گیرد و به معنی واقعی صادقانه است زیرا هم در رؤیاهای و هم در تفکرات بیداری شخص مورد قبول اوست. پس آدم اخلاقمند چه کسی است؟ آدم اخلاقمند کسی است که تصمیمات و کارهایش در هر دو سطح آگاه و ناخودآگاه دارای ارزش مساوی یکسان باشد نه اینکه در سطح آگاه مقبول و در سطح ناخودآگاه نامقبول باشد. مثل کسی که در انجام کارهایش ارزشگذاری و تعریف و تمجید دیگران را در نظر دارد اما در باطن برای آن کارها ارزشی قائل نیست.

---

۱- البته ممکن است واکنشی هم از نوع دیگر پیش بیاید، واکنشی جدی و تصمیمی خیلی عجولانه که پیش از آماده بودن در همه سطوح گرفته شده باشد، چنین واکنشی نافی نظر ما نخواهد بود.

البته در انسانها هماهنگی بیرون و درون هیچ وقت کامل و صد درصد نیست و رفتار انسانها همیشه با مقداری ناهماهنگی بیرون و درون همراه است و هیچ انگیزه‌ای صد در صد خالص نمی‌باشد. معنی کار و عمل اخلاقی این نیست که در انجام آن عقل و دل کاملاً با هم هماهنگ باشند و هیچ شک یا اندازه‌گیری در آن بکار نرفته باشد. اگر قرار باشد که عقل و دل صد در صد با هم هماهنگ باشند خیلی از کارها هرگز به انجام نخواهند رسید. تضاد و شک همیشه وجود دارد و انسان باید با وجود آن تصمیم بگیرد و عمل کند. عمل اخلاقی عملی است که انسان، تا آنجا که ممکن است، خودش با میل و تصمیم خودش در انجام آن بکوشد و در عین حال همیشه، ضمن کار، آماده آموختن از آنچه پیش می‌آید باشد و مسئولیت شخصی خود را در قبال آن از نظر دور ندارد. این روزها روان‌درمانی و آموزه‌های دینی در تأیید نقش انگیزه‌های درونی هم آهنگ و پیش‌تیبان هم هستند. حضرت عیسی (ع) در قبول و انجام دستورات اخلاقی بر انگیزه‌های درونی تأکید دارد. "دل باید پذیرای ارزشها باشد،" بنظر او اخلاق فقط این نیست که "تو نباید کسی را بکشی یا چنین و چنان بکنی" بلکه بینش و حال درونی انسان در ارتباط با دیگران است. آنچه باید از آن پرهیز کرد خشم، تنفر، بهره‌کشی، حرص و آز، رانش دیگران در جهت منافع شخصی و حسادت و نظایر آن است. منظور از کمال و یکپارچگی در انسان یکسانی و هماهنگی رفتارها با انگیزه‌های درونی است و آمرزیدگی و سعادت در "پاک دلی" است. در راستای این بینش است که کی‌یر کگور عنوان یکی از کتابهای کوچک خود را "خلوص تنها یکی خواستن است" گذاشته و جمله‌ای از انجیل را بصورت "ای دو اندیش، دلت را پاک کن" ترجمه کرده است!

بعضی‌ها از آزادی که همراه با قبول مسئولیت شخصی باشد واهمه دارند و تصورشان آنان را مضطرب می‌سازد و به همین جهت از "قواعد" مطلق که از قوانین خشک گذشته به جا مانده است استقبال می‌کنند، چون همانطور

که در دوران تفتیش عقاید شعار شده بود "قواعد و قوانین مطلق سنگینی بار انتخاب را از شانه ما برمی‌دارد". آنان در دفاع از پیروی قواعد و قوانین مطلق می‌گویند "اخلاقی که برانگیزه‌ها و تصمیمات فردی مبتنی باشد به بی‌نظمی و هرج و مرج می‌انجامد و هر کس به میل خودش و هر طور که خواست رفتار می‌کند!" اما با قبول این حرف نباید آزادی شخصی نفی و کنار گذاشته شود زیرا هر چیزی که برای یک نفر درست و واقعی است لزوماً با آنچه برای دیگران درست و واقعی است مغایر و معارض نمی‌باشد. به قول پال تیلیچ "اصولی را که جهان بر پایه آن بنا شده است باید در وجود انسان جستجو کرد". بر گردان این گفته نیز درست است، یعنی آنچه در تجربه‌های انسانها پیش می‌آید تا اندازه‌ای بازتاب واقعیت‌های جهانی است که در آن بسر می‌بریم. این واقعیتی است که در کارهای هنری به روشنی درک می‌شود. هیچ اثر هنری اگر صادقانه و خود به خودی نباشد زیبا نخواهد بود و تا جایی که صادقانه و خودبه‌خودی است نمایش دهنده درک و بینش عمیق و اصلی هنرمند است و در کمترین حد خود آغاز زیبایی در کار اوست. به همین دلیل است که در بیشتر موارد و کارهای هنری کودکان، وقتی با احساس شخصی و صادقانه خودشان بوجود آمده باشد، زیبا و دلنشین است. در هر خطی که یک انسان، چه کودک و چه بزرگ، به میل درونی خود می‌کشد آغاز لطافت و تناسب و توازن مشاهده می‌شود. ضرب آهنگ سازگار و متوازی که کل جهان از آن برخوردار است هم در حرکت ستارگان و هم در حرکت اتمها وجود دارد و زیربنای درک درونی ما از زیبایی با آن سازگاری و توازن همنوا و همگام است. اما از همان لحظه که کودک شروع به تقلید از کارهای دیگران می‌کند و یا برای تعریف و تمجید بزرگسالان نقاشی می‌کند و یا سعی می‌کند بر طبق دستورالعملهایی که از پیش ارائه شده است کار کند خطوط و کارهای هنریش خشک، مقید و محدود می‌شود و لطافت و زیبایی طبیعی که در کارهای آزاد و خود به خودی وجود دارد از

آن رخت برمی‌بندد. در سنتهای دینی "روشنایی درون" همیشه از خود شخص نشأت می‌گیرد و شخص برای شناختن خداوند باید از تفحص درباره خود آغاز کند. به قول میستر الکهارت "کسی که خود را نشناخته خدا را نشناخته است". کی یر کگور با انتساب این حرف به سقراط نوشته است که "از نظر سقراط مرکزیت هر کسی در خویشتن خود اوست و کل جهان در خود او تمرکز یافته و شناخت خویشتن شناخت خداوند است" (و خداوند همه جهان است). البته کل اخلاق و زندگی خوب و درست در این حرف خلاصه نمی‌شود؛ اما اگر از این حرف و از این دیدگاه حرکت نکنیم به هیچ جا نخواهیم رسید.

---

۱- مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ. کسی که خود را شناخته باشد خدای را شناخته است. از

فرمایشات حضرت رسول اکرم

در خویشتن تفرج صنع خدای کن      که ائینه خدای نما می‌فرستمت حافظ

آنکه ما سرگشته اوییم در دل بوده است      دوری ما عاقلان از قرب منزل بوده است

صائب تبریزی

آن کس که در سراغش بر هم زدَم جهان را      صائب ز روزن دل دیدار می‌نماید

صائب تبریزی



## جرأت، فضیلتِ بلوغ

در هر دوران و هر زمان آنچه انسان را در راه پر نشیب و فراز گذر از کودکی به بلوغِ شخصیت می‌رساند جرأت است، که فضیلتی پربهاست. در دوران حاضر که پیروی گوسفندوار از معیارهای عمومی رایج است و احساس تنهایی فردی تقریباً همه گیر، جرأت لازمه حتمی رشد و بلوغ شخصیت فردی است. در دورانهایی که آداب و رسوم اجتماعی روشن، یکپارچه و هماهنگ بودند بحرانهای رشد و بلوغ آسیب‌های بزرگ بشمار نمی‌آمدند. اما در زمان ما که آداب و رسوم اجتماعی، با سرعت بیشتری از سابق، در حال تطور و تحول هستند رشد و بلوغ افراد از سنین پایینتر و برای مدتی طولانی‌تر حالت شخصی و فردی گرفته و در واقع به خود افراد وانهاده شده است.

شاید تخصیص یک بخش از این کتاب به مسأله "جرأت" عجیب بنظر برسد. از چند دهه پیش عادت کرده‌ایم "جرأت" را فضیلتی از مُد افتاده به حساب آوریم، فضیلتی که درباره شوالیه‌ها و جوانمردان گذشته صادق بوده و امروزه فقط در مسابقات ورزشی و میدانهای جنگ ممکن است زمینه بروز داشته باشد. اما این کم گرفتن جرأت است و دلیلش این است که زندگی را خیلی ساده انگاشته‌ایم، به مسأله مرگ و انهدام انسانها (در اثر سلاحهای

هسته‌ای و آسیب‌های زیست محیطی) نمی‌اندیشیم و فکر می‌کنیم که خوشبختی و آزادی خود به خود پیش خواهد آمد و ترس و اضطراب و احساس تنهایی فقط نوعی روان رنجوری است که با سازگاری فرد با جامعه مرتفع شدنی است. البته بر احساس تنهایی و اضطراب روان رنجوری می‌توان، و باید، فائق شد و راه آن کمک خواستن از متخصصین حرفه‌ای و پیشرفت گام به گام با راهنمایی آنان است. اما اضطراب دیگری نیز هست که در جریان رشد عادی هر آدمی پیش می‌آید و رویارویی با آن، نه فرار از آن، جرأت می‌خواهد. برای هر کس که در حال رشد و رسیدن به بلوغ روانی است جرأت فضیلتی ارزشمند و کارساز است.

در اینجا منظور من از جرأت جرأتی نیست که در رویارویی و مقابله با خطرها و تهدیدهای خارجی مثل جنگ یا بمب هیدروژنی لازم است. منظور من جرأت و جسارت شخصی و درونی است، جرأت و جسارت شناختن خود و امکانات شخصی خویشتن است. کسی که این جرأت و جسارت را داشته باشد بیشتر از سایرین آماده رویارویی با خطرات و تهدیدهای خارجی خواهد بود.

## جرأت خود بودن

جرأت ظرفیت رویارویی با دلوآپسی و اضطرابی است که با بدست آوردن آزادی به انسان دست می‌دهد. جرأت درک و قبول تحول و تغییر از وابستگی به پدر و مادر و رسیدن به استقلال و آزادی شخصی است. اما تنها در مرحله خروج از حمایت‌های پدر و مادر نیست که شخص باید توانایی و جرأت قبول استقلال و آزادی شخصی را داشته باشد. در مرحله‌ای که کودک به آگاهی از وجود خود می‌رسد، در روزهای اول مدرسه، در گذشت از دوران کودکی و رسیدن به دوران نوجوانی، در بحران‌های عشقی و مسائل و مشکلات مربوط به ازدواج و بالاخره در رویارویی با واقعیت نهایی، یعنی با



مرگ و در بین هر یک از این مرحله‌ها وقتی شخص از اوضاع و احوال آشنا به اوضاع و احوال ناآشنا می‌رسد جرأت قبول تغییر و سازگار شدن با آن بسیار ضروری و لازم است. در نهایت چنانکه دکتر کورت گلدستین<sup>۱</sup>، زیست‌شناس اعصاب گفته است "جرأت چیزی نیست جز توانایی رویارویی با مشکلات در راه رسیدن به بلوغ و فعلیت بخشیدن به تواناییهای شخصی".

نقطه مقابل و مغایر جرأت بزدلی و ترس نیست بلکه نبودن جرأت است. وقتی می‌گوییم فلان کس بزدل و ترسو است معنیش جز این نیست که او را تنبل دانسته‌ایم. معنی‌اش این است که بعضی از تواناییهای ذاتی و بالقوه او یا شناخته نشده یا سرکوب شده است. با در نظر گرفتن اوضاع و احوال زمانه‌ای که در آن بسر می‌بریم واژه‌ای که می‌شود در مقابل واژه جرأت قرارداد "همنوایی غیر ارادی"<sup>۲</sup> است.

این روزها جرأت خود بودن بندرت فضیلتی والا بشمار می‌آید. دلیلش هم این است که خیلیها جرأتی را که ما از آن صحبت می‌کنیم با رفتار خشک و عصا قورت داده مردان خود ساخته پایان سده نوزده یکی می‌دانند و جمله "من ارباب خود و کشتیبان سرنوشت خود هستم" را شوخی به حساب می‌آورند و خیلیها "روی پای خود ایستادن" را با "بالا نگهداشتن سر و گردن" یکی می‌دانند و چنین حال و وضع را بی‌دفاع و در معرض ضربه خوردن از دیگران و قطع شدن سر می‌انگارند.

عده‌ای نیز پیشرفت در فکر و عقیده را در دسر سازی برای خود می‌دانند. وقتی انسان با مسأله‌ای روبه روست که مورد قبول دیگران نیست به دو صورت می‌تواند عمل کند: یا در پی گرفتن فکر و عملش استقامت کند

و پیش برود تا مثل ایکاروس<sup>۱</sup> سقوط کند و مورد تقدیر دیگران قرار بگیرد و یا مثل مرتاضی هندی، که در هوای سرد و گرم با تن برهنه بر بالای شاخه‌ای از درخت منزل می‌کند (کاری که کسی برای آن ارزش قائل نیست و مورد تمسخر دیگران است) و آنقدر در بالای درخت می‌ماند که شاخه درخت خودبه خود بشکند و او فرو افتد. در هر دو حال آنچه برای مردم سخت و مهیب بنظر می‌رسد خارج از گروه بودن، "تابلو شدن"، و ناجور جلوه کردن است. بی‌جراتی مردم از ترس کنار گذاشته شدن، طرد اجتماعی، مسخره شدن و تنها ماندن است و می‌دانند که اگر با جمع هماهنگ باشند به این مصیبت‌ها گرفتار نخواهند شد. احساس کنار گذاشته بودن دردسر کوچکی نیست. دکتر والتر کانون<sup>۲</sup> که به مطالعه "مرگ وودوو"<sup>۳</sup> پرداخته نشان داده است که در جامعه ابتدایی مورد مطالعه او افرادی که به هر علتی خود را جدا گذاشته شده و طرد شده از جامعه احساس می‌کنند خرده خرده می‌شوند و می‌میرند. به قول ویلیام جیمز اصطلاح "مرگ در جدایی" دارای واقعیتی بمراتب بیشتر از یک جمله‌پردازی شاعرانه و ادبی است. اینکه مردم تا حد مرگ از شاخص شدن بخاطر اعتقاد و طرد شدن از طرف دیگران وحشت دارند یک تصور روان رنجورانه نمی‌باشد.

---

۱- Icarus در اسطوره‌های یونانی نام کسی است که با کمک پدرش Daedalus (بزرگترین مخترع و مبتکر اهل آتن، مخترع بادبان کشتی، تبر، گووه و تراز در بنایی و نجاری) با موم برای خود بال و پر ساخت و پرواز کرد، اما آنقدر بالا رفت که گرمای خورشید موم بال و پرش را ذوب کرد و او در دریا افتاد و غرق شد.

2-Dr. Walter Cannon

۳- Voodoo death. "وودوو" واژه‌ای است در زبان بومیان هائیتی به معنی جادو و جادوگری و مرگ وودوو مرگی است که شخص با اعتقاد جدی و شدید به اینکه کار بد و غیر متعارفی کرده و یا برایش جادو شده است می‌ترسد و از شدت ترس می‌میرد.

آنچه این روزها کمیاب است جرأتِ دوستانه، گرم، شخصی، اصیل و سازنده از نوع جرأتِ سقراط و اسپینوزا است. ما باید، از نو، با جنبه مثبت جرأت آشنا شویم و نقشی را که می‌تواند در رشد و بلوغ شخصی ما و ارتباط درست ما با دیگران داشته باشد در نظر بگیریم. تأکید ما بر پافشاری بر اعتقاد هرگز بمعنی زندگی در خلأ جدایی از دیگران نیست بلکه برعکس جرأت را وسیله و عامل ایجاد رابطه سازنده و مفید با دیگران می‌دانیم. برای تبیین این مطلب مثالی از توانایی جنسی در ارتباط بین زن و مرد می‌آوریم. ما با موارد بسیاری روبه رو بوده‌ایم که ناتوانی جنسی در مردها معلول ترس آنها از زن به علت ترس از مادرشان بوده است؛ اضطرابی که می‌توان آن را به شکل ترس از دست دادن قدرت جنسی در حین عمل جنسی تصور کرد که با ترس از تسلط و تفوق زن بر خود و یا ترس از وابسته شدن و تحت نفوذ زن قرار گرفتن و یا تصوراتی نظیر آن همراه است. در درمان این ناتوانی عامل اصلی و ریشه‌ای باید بخوبی روشن و مشخص شود. اما وقتی آن عامل (هر چه باشد) روشن شد و اضطرابِ روان رنجور ناشی از آن برطرف گردید برقرار کردن ارتباط صحیح جنسی و ادامه آن نیازمند جرأت و جسارت است و این جرأت و جسارت چه برای نعوذ و چه برای از سرگیری ارتباط سازنده و مفید با طرف مقابل لازم، مفید و کارساز است. این مطلب ارتباط جنسی در سایر امور زندگی و ارتباط انسانها با یکدیگر نیز می‌تواند صادق باشد. اظهار وجود شخصی و پافشاری بر آن و قبول کرامت و شخصیت دیگران هر دو نیازمند جرأت و جسارتی است که ما از آن صحبت کرده‌ایم.

از دوران باستان، که داستان پرومته بوجود آمده است، تا اکنون داشتن دل و جرأت لازمه ابداع و ابتکار و تولید به حساب آمده است. بالزاک<sup>۱</sup> که از زندگی و تجربیات شخصی خود به درک این مطلب رسیده است در

۱- Honore de Balzac (۱۸۵۰-۱۷۹۹م) داستان نویس مشهور فرانسوی

داستان "دختر عمو پت"<sup>۱</sup> به نحو جالب و روشنی از این جرأت سخن می‌گوید:

"آنچه در امور هنری بیشتر از هر چیز کارساز و مفید است جرأت است و در ابداعات و تولیدات ذهنی نیز همینطور است و جرأت نقش اساسی دارد. اما این جرأت است که ذهنهای ساده و معمولی تصویری از آن ندارند و برایشان مفهوم نیست و احتمالاً توصیف ما از آن، در اینجا، برای اولین بار است که ارائه می‌شود. شک نیست که تصور انجام کار خوب و درست و برنامه‌ریزی برای آن شیرین و لذت بخش است. اما بوجود آوردن یک کار هنری اصیل مثل زایمان همراه با درد زایمان و درگیریهای بعدی آن است. شیر دادن به بچه، مواظبت از او، خوابانیدن او، تمیز کردن او، تعویض لباسهای او که در روز چندین بار کثیف می‌شود، دلسرد نشدن از سختیها و یکنواختیهای آن در ضمن درگیر بودن با مسائل و مشکلات روزانه زندگی همه از پیامدهای میل به داشتن فرزند و کوشش برای بزرگ کردن و به ثمر رسانیدن فرزند است. در هنر نیز بوجود آوردن یک شاهکار هنری چون یک مجسمه، یک اثر ادبی، یک تابلوی نقاشی و یا یک قطعه دلنشین موسیقی نیز مستلزم دل و جرأت درخواستن و تحمل سختیها و محرومیت‌های همراه آن است. دست هنرمند باید در هر لحظه و هر آن آماده پی‌گیری مخلوقات ذهن خود باشد و این در حالی است که لحظات و آنات خلاق ذهن طبق برنامه و زمانبندی از پیش تعیین شده پیش نمی‌آیند و کار هنری تلاش خسته‌کننده‌ای است که بسیاری از هنرمندان هم به آن عشق می‌ورزند و هم از آن وحشت دارند و خیلیها زیر بار آن شکسته و گاه حتی نابود می‌شوند. اگر هنرمند مثل سربازی نباشد که در میدان جنگ بی‌تأمل به پیشرفت و پیروزی

می‌اندیشد و یا مثل کارگری نباشد که در زیر آوارِ فرو ریخته از سقفِ معدن فقط برای پیدا کردن راهی به بیرون تلاش می‌کند کار و اثر هنری او هرگز خوب و ارزشمند از آب در نمی‌آید و در همان کارگاه و ضمن عمل در هم می‌ریزد و نابود می‌شود و هنرمند در راستایِ به ثمر رسانیدن استعداد هنری خود به خودکشی می‌اندیشد. به همین دلیل است که جایزه شهرت و افتخار هم به سرداران موفق در جنگ و هم به شاعران و هنرمندانی تعلق می‌گیرد که جرات و شهامت کار کردن و تحمل مصائب آن را داشته‌اند!"

از زمان بالزاک مطالعات روان‌درمانی به ما آموخته است که هر گونه خلاقیتی جرات بسیار می‌طلبد زیرا ابداع و خلق هر چیز تازه گام نهادن به فراتر از معمول و شناخته شده‌هاست و این، هم در خلاقیت‌های هنری و هم در امور معمول زندگی و هم در خودسازی، یعنی در پرورش ظرفیتهای فردی و آزاد اندیشیدن همراه با مسؤولیت صادق می‌باشد.

در این زمینه سرگذشت نقاشی که پا از معمول و متعارف خود فراتر گذاشته جالب و آموزنده است. مشکل شخصی او در زندگی این بوده که مادری سختگیر و سلطه‌جو داشته و همیشه می‌خواسته خود را از بار نفوذ و تعیین تکلیف‌های او رها سازد. در کار نقاشی با تصویر مناظر طبیعی آشنا بوده و فقط به تصویر مناظر طبیعی می‌پرداخته، اما سالها دلش می‌خواسته بتصویر صورتهای بپردازد و جرات نمی‌کرده تا اینکه یک روز به خود دل و جرات می‌دهد و دل را به دریا می‌زند و سه روز پشت سر هم فقط به نقاشی صورت می‌پردازد که خیلی خوب از آب درمی‌آید و مورد تقدیر دیگران قرار می‌گیرد. نکته عجیب و جالب اینکه با انجام این کار، که او از آن واهمه داشته، هم شدیداً لذت برده و هم بسیار ناراحت و نگران شده است و شب

سوم خواب دیده است که مادرش به او گفته، تو باید خودکشی کنی و او در حالی که شدیداً احساس تنهایی می‌کرده با دوستانش تماس گرفته و خداحافظی کرده است. معنی این خواب برای او در آن حال چه می‌توانسته باشد؟ جز اینکه خودش به مثل مادر زورگو و سلطه‌جوی خود به خود گفته است "حالا که به کار تازه و خلق تازه‌ای دست زده‌ای و از آنچه با آن آشنا و مأنوس بوده‌ای فراتر رفته‌ای تنها خواهی ماند و در تنهایی جان خواهی سپرد و بهتر این است که به آنچه با آن آشنا بوده‌ای قناعت کنی و به دنبال کاری نو و تازه نروی". نکته مهم و دیگری که در سرگذشت این مرد مهم است این است که تا یکماه بعد از آن خواب، و تا زمانی که بر رفع دلواپسی، ناشی از آن نائل نیامده است نمی‌توانسته به نقاشی چهره بپردازد.

من با نظر بالزاک درباره جرأت کاملاً موافقم اما با اینکه گفته است «این جرأتی است که ذهنهای ساده و معمولی تصویری از آن ندارند و برایشان مفهوم نیست» موافق نیستم. این حرف درست نیست زیرا جرأت مختص کارهای خارق‌العاده مثل فداکاریهای سربازان در میدان نبرد و سخت کوشیهای میکل‌آنژ، در نقاشی سقف عبادتگاه سیستین در رم نیست. با اطلاعاتی که ما امروزه از کار ناخودآگاه ذهن داریم می‌دانیم که کوشش برای برآوردن آروزها و حل تضادهای درونی روان همان جرأت و جسارتی را می‌طلبد که سرباز در جنگ و میکل‌آنژ در خلق شاهکارهای خود داشته است. اگر جرأت و جسارت را فقط در کار قهرمانان و هنرمندان ضروری می‌دانیم معلوم است که از عمق و اهمیت آن در رشد و تکامل روانی آدمهای معمولی چیزی نمی‌دانیم. حرکت از هر وضع و حال به وضع و حال دیگر جرأت و جسارت می‌خواهد، جرأت و جسارتی که می‌توانیم به جرأت و جسارت گذر از راحت و آسایش زندگی در زهدان مادر به احراز شخصیت فردی تشبیه کنیم و سختی آن را با سختی درد زایمان در به وجود آوردن شخصیت فردی و مستقل مشابه بدانیم. چه در مورد سربازی که در رزمگاه

جانش را به خطر می‌اندازد و چه در مورد کودکی که برای اولین بار از خانه به مدرسه می‌رود "جرات" توانایی رها کردن حال و وضع آشنا و امن و گام گذاشتن به حال و وضع ناآشنا و هراس‌انگیز است. جرات نه تنها در تصمیم‌گیری‌های مهم برای رسیدن به استقلال شخصی لازم است بلکه در تصمیم‌های کوچک و ساده‌ای که هر انسان مستقلانه و با قبول مسؤلیت پیامدهای آن می‌گیرد ضروری و کارساز است.

بنابراین، در اینجا منظور ما از جرات عملیات قهرمانانه نیست. در واقع یکی از ویژگی‌های عملیات قهرمانی، ناشکیبایی و شتابزدگی است که با جرات خیلی فرق دارد. در جنگ جهانی دوم بیشتر خلبانهایی که به دلآوری و تهور شهرت یافته بودند کسانی بودند که نتوانسته بودند بر اضطراب و دلهره درونیشان پیروز شوند و از دیدگاه روان‌شناسی، شتابزدگی‌شان در عملیات جنگی نوعی جایگزین سازی و تلافی‌کردن آن ناتوانی به حساب می‌آمد می‌توان جرات را یک وضع و حالت درونی دانست زیرا عملیاتی که شخص انجام می‌دهد نمی‌تواند معرف نیت واقعی او باشد. مثلاً واکنش ظاهری و بیرونی گالیله<sup>۱</sup> در مقابل مأموران تفتیش عقاید<sup>۲</sup> توبه و ندامت از این بود که گفته بود "زمین به دور خورشید می‌گردد و نه خورشید به دور زمین". اما آنچه مهم و ستایش‌انگیز است این است که او در درون خود آزاده ماند و در خارج از دادگاه تأکید کرد که "باز هم زمین به دور خورشید می‌گردد". و توانست به کار و تحقیق خود ادامه دهد و هیچ آدمی نمی‌تواند دربارهٔ آدمی دیگر بگوید که چه تصمیمی رها کردن نیت و چه تصمیمی پی‌گیری و پافشاری در نیت و اعتقاد است. ما می‌توانیم تصور کنیم که

۱- Galileo (۱۶۴۲-۱۵۶۴م) دانشمند ریاضی‌دان و ستاره‌شناس ایتالیایی که به پژوهش در وضع زمین و رابطه آن با خورشید پرداخت و جریان محاکمه او در تفتیش عقاید بسیار معروف و جالب است.

۲- به پانوشت شماره ۱ در صفحه ۲۱۳ مراجعه شود.

وسوسه فرار از آزاده بودن در گاليله قوی بود و ندایی درونی به او می‌گفت "حرف دادگاه را نپذیر و مانند یک شهید بمیر و خودت را از رنج و آزار ادامه پژوهش‌هایت راحت بساز". اگر او چنین کرده بود ما امروز درباره‌اش چه فکر می‌کردیم و آیا باز او را ستایش می‌کردیم؟

حفظ آزادی درونی و حرکت به سوی ساحت‌های ناآشنا و نامعمول دل و جرأت بیشتری را می‌طلبد تا پافشاری و یکدندگی برای آزاده جلوه کردن. ایفای نقش شهید و شتابزدگی در عملیات جنگی بمراتب آسانتر و کم رنجتر از پی‌گیری اعتقاد در شرایط نامناسب است. گر چه عجیب بنظر می‌رسد اما واقعیت این است که آزاده بودن شخصی و بالندگی متداوم در آن کار آسانی نیست و جرأت و جسارت فراوان می‌خواهد و در اینجا منظور ما از "قهرمان" افراد خاص و سرشناس و عمل یا عملیات چشمگیر آنها نیست بلکه منظور ما "عنصر قهرمانی" است که بالقوه در هر آدمی وجود دارد.

هر جا از جرأت صحبت می‌شود منظور جرأت و شهامت اخلاقی است. جرأت جسمانی مربوط به حساسیت بدن در تحمل دردهایی است که به بدن وارد می‌شود و انسانها در میزان این حساسیت با هم تفاوت دارند. اینکه کودکان یا نوجوانان جرأت دعوا کردن دارند یا ندارند با دردی که ممکن است از آن پیش بیاید ارتباط چندانی ندارد. در عملیات متهورانه وجود جرأت بسته به این است که کودک تحمل اخم و تخم پدر و مادرش را دارد یا نه و یا جسارت جدا ماندن از بچه‌های دیگر و دشمن داشتن را دارد یا نه و یا اینکه نقشی را که، بطور ناخودآگاه، برای امنیت خود انتخاب کرده ایستادگی در فکر و عقیده است یا سعی در مطیع بودن، و "ضعیف نشان دادن" خود برای محبوب بودن در نزد دیگران. غالب کسانی که توانسته‌اند صمیمانه و قاطعانه، بدون دودلی و تضاد درونی جنگیده باشند گزارش کرده‌اند که شور و شوق دعوا از درد و رنج جسمانی آن کاسته است. مگر آنچه را که در رویارویی با خطر مرگ جرأت می‌نامیم جرأت اخلاقی نیست؟



و چیزی جز جرأتِ پذیرشِ ارزشی بزرگتر و متعالی‌تر از وجودِ خود و در صورت لزوم فدا کردنِ زندگی به خاطر آن نمی‌باشد؟

من از تجربیات روان پزشکی خود به این نتیجه رسیده‌ام که بزرگترین مانع رشد جرأت در انسان این است که برای زندگی خود راه و روشی را در پیش بگیرد که با ذات او هماهنگ نیست و چون هماهنگ نیست قدرت و توان آن را ندارد. واقعیت این امر را می‌توان در بررسی وضع و حال جوانی دید که احساس همجنس‌پسندی، تنهایی، اضطراب و طغیانگری مزاحم کار و زندگی‌اش شده بود. او در کودکی بین بچه‌های دیگر سوسول و اوا خواهر به حساب می‌آمد و با اینکه هر روز مورد حمله و ضرب و شتم همکلاسی‌هایش قرار می‌گرفت نمی‌توانست بجنگد و از خود دفاع کند. آخرین بچه در خانواده بود. یک خواهر بالاتر از خودش و چهار برادر بالاتر از خواهرش داشت. خواهرش در کودکی مرده بود و مادرش از اینکه تنها دختری را که داشته از دست داده خیلی ناراحت و اندوهگین بود، به او بیش از پسرهای دیگر توجه داشت اما مثل یک دختر با او رفتار می‌کرد و لباسهای دخترانه به او می‌پوشانید. اداها و علاقه‌های دخترانه، شرکت نکردن در بازیهای پسرانه، دعوا نکردن، حتی وقتی که برادرهایش حاضر به کمک به او بودند برایش رفتاری منطقی بنظر می‌رسید زیرا فهمیده بود که اگر چنان نباشد جایی در دل مادرش نخواهد داشت. برایش روشن شده بود که با قبول نقش یک دختر می‌تواند مورد قبول مادرش باشد. مادرش بطور ناخودآگاه، از همان روزهای اول تولد از اینکه او پسر است و دختر نیست ناراضی بود. اگر مثل پسرها رفتار می‌کرد مادرش او را نماد محرومیت خود از داشتن دختر می‌دانست و بیاد دختر کوچکی می‌افتاد که از دست داده بود. این حالات به روشنی مغایر با گرایشهای طبیعی و پسرانه او بود و باعث آزرده‌گی خاطر، نفرت و عصیان‌گرایی او شده بود که البته به هیچ وجه قادر نبود نسبت به مادرش ابراز کند یا نشان دهد. پایه و زیربنای رشدِ جرأتی که جامعه از

جنس مذکر متوقع است از او گرفته شده بود و وقتی بزرگ شده بود جرأت را در عصیانگریهای اجتماعی می‌دید و اگر در جایی تمرد از سلطه و نفوذ مردانه پیش می‌آمد او به میدان می‌پرید. اما هر وقت موضوعی پیش می‌آمد که مخالفت با زن مسنی را می‌طلبید، یعنی مخالفت با کسی که می‌توانست مادر او بوده باشد می‌ترسید و عقب می‌نشست در حالی که مادرش مدت‌ها پیش مرده بود و دیگر وجود نداشت. آنچه او نمی‌توانست نادیده بگیرد و از آن صرف‌نظر کند تصور نارضایی و عدم قبول مادرش بود.

هر آدمی که در زندگی مجبور بوده باشد نقشی بازی کند که مناسب خودش نبوده و پدر یا مادر از او خواسته و بر او تحمیل کرده‌اند آن نقش در او صنعتِ راسخ می‌شود و تداوم می‌یابد و او نخواهد توانست بداند که خودش به چه چیزی اعتقاد دارد، برای خودش پی‌گیر چه ارزشی است و تواناییش در پذیرش یک اعتقاد و پی‌گیری آن تا چه اندازه است. چنین آدمی از جرأت تهی و فاقد شخصیت مستقل است زیرا در درون خود پایه و اساسی برای استقلال شخصی و غیر وابسته به آن نقش ندارد.

بطور طبیعی هر کودکی می‌تواند گام به گام تفاوت خود از پدر و مادرش را تشخیص بدهد و در هر گام بی‌دلنگرانی و اضطراب، آدمی مستقل و متکی به خود بار بیاید. درست مثل زمانی که کودک برای اولین بار بی‌کمک دیگران از چند پله بالا می‌رود. چندین بار زمین می‌خورد. از درد جسمانی ناراحت می‌شود و از درد روانی نرسیدن به آنچه می‌خواسته رنج می‌برد و گریه می‌کند ولی بالاخره وقتی به بالایی که هدفش بوده است می‌رسد از خوشحالی می‌خندد و لذت می‌برد و با هر آفت و خیزی به استقلال روانی خود نزدیکتر می‌شود. وقتی کودک مهر و محبت پدر و مادر را در دل احساس می‌کند و از امنیت خاطری که متناسب با سن و سال و رشد اوست مطمئن است بحرانهای گهگاهی را که ممکن است در ارتباط با پدر یا مادر و یا در رفتن به مدرسه و ورود به اوضاع و احوالی ناآشنا پیش

بباید سلامت از سر می‌گذارند و جرأت و جسارتش برای زندگی مستقل و متکی به خود آسیب نمی‌بیند. اما اگر پدر و مادر، مانند مادری که در بالا گفته شد، کودک را به قبول نقشی که خودشان خواسته‌اند وادار کنند و بر اساس اضطراب و دلهره‌های شخصی خود زیاده از حد مواظب رفتار و حالات او بوده و بر او تسلط داشته باشند رشدِ جرأت و جسارت او برای زندگی مستقل و متکی به خود با اشکال روبه رو می‌شود.

پدران و مادرانی که باطناً یا ناخودآگاه خود را ضعیف احساس می‌کنند از فرزندان خود انتظار دارند که خیلی با جرأت، صاحب استقلال رأی و تعرض‌آمیز بار بیایند؛ برایشان دستکش و کیسه مشت‌زنی می‌خرند. آنان را به شرکت در مسابقات و فعالیتهای رقابتی ترغیب و تشویق می‌کنند و از راههای مختلف سعی می‌کنند در آنها کیفیات "مردانه" ای ایجاد کنند که خود را باطناً فاقد آن می‌بینند. بطور کلی پدران و مادرانی که فرزند خود را در جهت خاصی تحت فشار قرار می‌دهند و یا زیاده از حد از او محافظت و مراقبت می‌کنند رفتارشان، در واقع، معرف عدم اطمینان به تواناییهای طبیعی اوست. اما همانطور که هیچ بچه‌ای با مراقبت و محافظت زیاده از حد جرأت لازم را برای زندگی مستقل بدست نمی‌آورد، بچه‌هایی که تحت فشار پدر و مادر به قبول نقش خاصی در زندگی رانده می‌شوند نیز فاقد جرأت لازم برای اتکای به خویشتن بار می‌آیند. چنین کودکانی ممکن است لجوج و یکدنده و قلدر بنظر برسند، اما جرأت و جسارت آنها فقط ناشی از اعتماد به قدرت طبیعی است که، بالقوه، در هر کس وجود دارد و عشق و محبت پدر و مادر و اعتماد آنان به وجود استعداد و توانایی ذاتی در فرزندشان آن را پرورش می‌دهد. آنچه کودک به آن نیاز دارد نه مواظبتها و مراقبتهای زیاده از حد و نه فشار و رانشهای سخت پدر و مادر است. آنچه کودک نیازمند آن است کمک پدر و مادر است تا او استعدادهای شخصی و بالقوه خود را دریابد و پرورش دهد و مهمتر از همه اینکه احساس کند پدر و مادرش برای او

شخصیت مستقلی قائل هستند و به خاطر ظرفیتهای و ارزشهایی که دارد دوستش دارند.

البته به ندرت است که پدر و مادرها فرزندانشان را به نقشهای مخالف با جنسشان راهبر شوند. انتظار بیشتر پدر و مادرها این است که فرزندانشان بر طبق معیارهای مورد قبول دوستان و نزدیکان اجتماعی خود آنان بار بیابند، نمره‌های درسی‌شان بالا باشد، به عضویت مجامع ورزشی و دانشگاهی درآیند، و رفتارهایشان از هر نظر معمولی و "بهنجار" باشد تا کسی درباره‌شان حرفی نزند، همسر "مناسب" انتخاب کنند و شغل پدر را برای خود برگزینند. و فرزندان که ضمن عدم موافقت با خواسته‌های پدر و مادر به آن خواسته‌ها تن می‌دهند در توجیه رفتار خود نیاز به پشتیبانیهای مالی و غیرمالی پدر و مادر را عنوان می‌کنند. اما این کار دلیل ناآگاهانه و عمیقتری دارد که به مسأله جرأت مربوط است. پیروی از خواسته‌های پدر و مادر، در عین عدم موافقت با آن راهی است برای زنده نگهداشتن خوشایند و تحسین پدر و مادر و ادامه "عزیز دل مامان و بابا بودن"؛ که معرف خودشیفتگی و غرور بی‌پایه و اساس است.

آنچه باعث خودشیفتگی و غرور بی‌پایه و اساس می‌شود نیاز مبرم به تعریف و تمجید و دوست داشته بودن است و همین نیاز مبرم است که آدمها را بی‌جرأت می‌کند. در ظاهر چنین بنظر می‌رسد که آدم خود شیفته و مغرور چون خودش را خیلی خوب و بالا می‌داند سخت مواظب است که گفتار و رفتار او را ترسو و بی‌جرأت جلوه ندهد. اما واقع امر غیر از این است. او برای این مواظب رفتار و کردار خود است که به تعریف و تمجید دیگران نیاز دارد، همانطور که در درون خود بی‌تعریف و تمجید پدر و مادرش خود را بد و حقیر و بی‌ارزش احساس می‌کند. جرأت در کسانی وجود دارد که برای خود ارزش و منزلت شخصی قائلند و بی‌جرأتی نتیجه احساس حقارت شخصی است. کسانی که کوشش می‌کنند با ظاهر و رفتار

خوب تعریف و تمجید دیگران را بدست آورند و مثلاً بشنوند که "چه نازنین است" یا "چه خوب و باهوش است" و یا "چه خانم زیبایی است" برای این نیست که خودشان را دوست دارند بلکه برای این است که در عمق ذهنشان صورت زیبا یا هوش زیاد یا رفتار مؤدبانه وسیله تأمین تعریف و تمجیدی است که از پدر یا مادر خود به دست می‌آورده‌اند؛ و این خود منجر به احساس حقارت شخصی در آنان می‌شود و به همین دلیل است که بسیاری از اشخاص با استعدادی که از تحسین و ستایش عمومی برخوردار بوده‌اند در جریان روان‌پژوهی اعتراف کرده‌اند که خود را قلابی و پوچ احساس می‌کنند. خودشیفتگی و غرور بی‌پایه و اساس از احتیاج شدید به احساس مقبولیت در نظر دیگران و دریافتِ تعریف و تمجید از دیگران است و چون نیاز به دیگران است مثل هر نیازی انسان را ضعیف و وابسته به غیر خود می‌کند. در فیلم ژاپنی راشومون<sup>۱</sup> در یک صحنه بین یک دزد و صاحب خانه دعوی شدید درمی‌گیرد و هر دو سخت به جان هم می‌افتند و با مشت و لگد همدیگر را می‌کوبند، اما وقتی همسر صاحبخانه با جیغ و داد و متلک آنان را به ادامه دعوا ترغیب می‌کند دعوا دیگر شدت و حدت سابق را ندارد زیرا این دفعه انگیزه آنها برای زد و خورد درونی و از خودشان نیست بلکه نشان دادن خشونت و قدرت مردانه به آن زن (عامل خارج از خود) است؛ مشت و لگدها همان مشت و لگدهاست ولی مثل این است که طنابی نادیدنی دست و پای آنها را مهار کرده است.

وقتی رفتار کسی برای کسب تمجید و تحسین دیگران باشد آن رفتار معرف ضعف و بی‌ارزش بودن صاحب رفتار است، زیرا اگر او احساس ضعف و کمبود نداشت رفتارش مانند رفتار زنهای تن فروش برای جلوه کردن در چشم دیگران نمی‌بود. غالباً این حالت است که منجر به "ضعف و بزدلی"

می‌شود، که تلخ‌ترین احساس خواری و حقارت است زیرا شخص می‌داند که خودش عامل خواری و حقارت خود بوده است. اگر کسی به علت قویتر بودن دشمن یا شرکت نکردن در مبارزه شکست خورده باشد دردش به آن اندازه نیست که بداند ترسو و بزدل بوده و از ترس و بزدلی به پیروزی دشمن کمک کرده است. این خیانت به خویشتن است و احساس تلخی آن از تلخی هر احساس دیگری بیشتر است.

در فرهنگ ما دلائل دیگری نیز هست که سعی در کسب تحسین و تمجید دیگران از جرأت شخص می‌کاهد. لاقفل در مورد مردها سعی در بدست آوردن تحسین و تمجید دیگران می‌تواند نشانه عدم تهور و اعتماد به نفس و کوشش برای "آقا" جلوه دادن خود باشد و اگر چنین باشد شخص چگونه می‌تواند در امور خود، از جمله در ارتباط جنسی خود، متهور و دلیر باشد. در مورد زنها نیز همینطور است زیرا سعی در کسب خوشایند و تحسین دیگران از رشد و توسعه تواناییهای شخصی و بالقوه آنان می‌کاهد.

در زمان ما که هم‌رنگی با دیگران و پیروی از جمع عمومیت دارد ایستادگی در اعتقاد شخصی نشانه جرأت و جسارت است، جرأت و جسارتی که از لجاجت و گستاخی به دور باشد زیرا لجاجت و گستاخی نشانه حالت دفاعی است. جرأت در انتخاب مثبت و با اتکاء به خویشتن جرأت است نه در انتخابی که در مقابله و لجبازی با دیگران به عمل آمده باشد. اگر شخص چاره‌ای جز انتخابی که کرده است نداشته بوده باشد جرأت نقشی در انتخابش نداشته است. در جریان روان‌درمانی مواردی پیش می‌آید که شخص به رشد تازه‌ای از شخصیت رسیده و می‌خواهد آن را از دست ندهد. او از واکنشهای منفی دیگران که با اوضاع و احوال قبلی او آشنا بوده و وضع و حال تازه برایشان نامأنوس است نمی‌هراسد و ایستادگی می‌کند و نمی‌خواهد به حالت پیشین خود بازگردد. البته رفتارهای دفاعی نیز وجود دارد، اما اگر آنچه را که شخص به آن رسیده برایش ارزشمند و قابل دفاع

باشد ایستادگی می‌کند و از آن به دفاع می‌پردازد، اما نه بطور منفی و تلافی‌گرانه بلکه بطور مثبت و با خوشرویی و تفاهم.

در جریان رشدِ شخصیتِ جرات از زمانی آغاز می‌شود که شخص مستقلانه برای خودش زندگی می‌کند نه برای کسب تحسین و تمجید دیگران. اما پیش از رسیدن به این مرحله مرحلهٔ دیگری نیز وجود دارد و آن مرحله‌ای است که در آن شخص استقلال خود را با اصول و معیار همان کسانی که می‌خواهد مستقل از آنان زندگی کند منطبق و سازگار می‌بیند و با استناد به این سازگاری طلب استقلال می‌کند. وضع و حال چنین شخصی با وضع و حال سفیدپوستان آمریکایی قبل از کسب استقلال از انگلستان شباهت دارد. در آن زمان مهاجران به آمریکا با استناد به قوانین و معیارهای انگلستان، یعنی کشوری که آن را ترک کرده بودند و با استقلالشان مخالفت می‌کرد طلب استقلال می‌کردند و خواستِ خود را مشروع می‌دانستند. در روان‌درمانی نیز مرحله‌ای شبیه این وجود دارد. در این مرحله شخص برای استقلال و رهاسازی خویشتن از معیارها و ارزشهای پدر و مادر در چارچوب همان معیارها و ارزشها می‌کوشد و پیش می‌رود و این بالاترین مرحله‌ای است که خیلی از آدمها همراه با قبول مسؤلیت به استقلال شخصی می‌رسند.

اما این تازه نیمه راه است و شخص با مشکل تازه‌ای رو به روست؛ مشکل آدمی که بر سر دو راهی قرار گرفته و باید از دو راه یکی را انتخاب کند. وقتی شخص وضع قانون و اجرای آن را حق پدر و مادر خود می‌داند ولی اعتقاد و راه و روش دیگری را پیش می‌گیرد در واقع حاکمیت آنان را بر خود پذیرفته و این آزاد نبودن است و ایستادگی در برابر خواستِ آنان احساس گناه ببار می‌آورد. این مشکلی است که جوزف ک<sup>۱</sup>، قهرمان داستان

محاكمه<sup>۱</sup> نوشته فرانس كافكا گرفتار آن بوده است. او توقیف شده و توقیف کنندگان دلیل توقیف او را نمی‌دانند و خود را فقط مجری دستوری که از بالا آمده است می‌خوانند و در نتیجه او دچار وضع بسیار بد و ناراحت کننده‌ای است و چاره‌ای جز التماس و کوچک و خوار کردن خود ندارد. تصورش را بکنید که اگر سقراط می‌خواست در محاكمه خود به قانون و مفروضات متهم کنندگانش متمسک شود و استناد کند چه وضعی پیش می‌آمد؟! "او گفت اهالی آتن من از خداوند اطاعت می‌کنم نه از شما". معنی این حرف چیست جز اینکه راهنمای من در کردار و رفتارم درون خود من و مرکز وجود خود من است نه آنچه از بیرون به من تحمیل می‌شود. سخت‌ترین گام در رسیدن به آزادی و استقلال شخصی زیر سؤال بردن نظر و انتظارات کسانی است که شخص به حق واضع قانون و دستورات اخلاقی می‌دانسته است. این کار ساده نیست، اضطراب‌آور است و جرأت بسیار می‌خواهد زیرا مستلزم قبول مسؤولیت برای پی‌آمدهای نظر و معیار تازه و متفاوتی است که خود به احتمال نادرستی و محدودیت آن واقف است. و این همان چیزی است که پال تیلیچ "جرأت قبول محدودیت شخصی"<sup>۲</sup> خوانده و برای همه لازم می‌داند. جرأت اعتماد به خویشتن با قبول محدودیتهای شخصی است؛ جرأت حرکت، اقدام، دوست داشتن، فکر کردن و تولید و ابداع است در حالی که شخص می‌داند که توانایش محدود است و ممکن است در عمل فکر و نظرش درست از آب درنیاید. جرأت قبول "محدودیت" و پذیرش مسؤولیت است که شخص را در بکارگیری استعدادها و تواناییهای طبیعی و ذاتیش کمک می‌کند. چنین جرأتی به رشد جنبه‌هایی از خودآگاهی، که قبلاً از آن صحبت کرده‌ایم، کمک می‌کند مثل: انضباط شخصی، توانایی ارزشگذاری، خلاقیت ذهن و حفظ ارتباط با خرد و

1-Trial

2-Courage to accept One's finiteness



داناییهای گذشتگان. رسیدن به این رشد رسیدن به جمعیت خاطر است و لازمه آن جراتی است که فقط در شخصیت‌های بالغ می‌توان یافت.

### پیشگفتاری بر عشق

در اینجا به موضوع عشق می‌پردازیم. اما به دو دلیل وارد جزئیات آن نمی‌شویم. یکی اینکه در جای جای این کتاب به مناسبت‌هایی به آن پرداخته‌ایم و دیگر اینکه در زمان ما مشکل مردم، در ارتباط با عشق، آماده بودن و توانایی آنان برای عشق ورزیدن است. داشتن ظرفیت و توانایی ابراز عشق و پذیرفتن آن معیار و میزانی درست برای سنجش رشد و تکامل شخصیت هر انسانی است و به همین دلیل داشتن عشق را می‌توان هدفی دانست که فقط با رشد و تکامل شخصیت حاصل شدنی است. با این حساب نه تنها بخشی از این کتاب بلکه همه آن را می‌توان با عنوان "پیشگفتاری بر عشق" ارائه کرد.

نخست باید یادآور شویم که در جامعه امروز ما عشق پدیده‌ای کمیاب است. بیشتر از یک میلیون ارتباط انسانی هست که "عشق" خوانده می‌شود و مضامین بسیاری از اشعار و ترانه‌های عاشقانه در واقع بازتاب جاذبه "بازگشت به آغوش مادر" است. هیچ واژه‌ای به اندازه واژه عشق برای معانی متعدد و گوناگون به کار نرفته است.<sup>۱</sup> اما بیشتر این معانی پوششی خوشایند بر انگیزه‌های درونی روابطی است که در واقع عشق نیست. البته روابط خاص و صادقانه‌ای نیز وجود دارند که می‌توانند با واژه "عشق" توصیف و تبیین شوند؛ مثل مواظبت و مراقبت پدر و مادر از فرزندان و فرزندان از پدر و مادر، شور و اشتیاق جنسی، همدردجویی و همصحبت‌خواهی. اما واقعیت غم‌انگیز

۱- در این مورد به بیت زیر از حکیم بزرگ ایرانی حاج ملاهادی سبزواری (۱۲۸۹-۱۲۱۲ ه.ق) توجه فرمایید:

سخن عشق یکی بود ولی آوردند این سخنها به میان زمره نادانی چند

و تکان‌دهنده این است که وقتی در جامعه هم‌رنگ پسند امروزی، که ناهم‌رنگی را بر نمی‌تابد، به دقت می‌نگریم در زیر ظاهر و در عمق روابط انسانی نشانه‌های ارزشمندی از عشق نمی‌بینیم.

البته بیشتر روابط انسانی از آمیزه و انگیزه‌ها و احساسهای مختلف بوجود می‌آید. عشق جنسی، در کیفیت درست و بالغ بین یک زن و یک مرد، از آمیزه دو احساس بوجود می‌آید. یکی اروس<sup>۱</sup>، یعنی کشش جنسی یک آدم به آدم دیگر از جنس مخالف که ناشی از نیاز فرد به کامل کردن خویشتن و رسیدن به حالت اندروجین<sup>۲</sup>، یعنی اتحاد و هم‌آهنگ شدن و جنسیت زن و مرد با هم است. احساس دیگری که در بوجود آوردن عشق بین زن و مرد دخالت دارد قبول اهمیت و ارزش یکدیگر و تأیید آن است که ما در تعریف از عشق به آن خواهیم پرداخت.

حالا با قبول اینکه عشق مطلب ساده‌ای نیست و از اختلاط و امتزاج احساسهای متعدد بوجود می‌آید اولین و مهمترین کاری که باید بکنیم این است که هر یک از احساسهای متعدد خود را با نامهایی که متناسب با آنهاست بنامیم و بهترین و سازنده‌ترین راه یادگرفتن عشق این است که بدانیم چگونه در عشق شکست می‌خوریم. وضع و حال جوانی که در کتاب "عصر اضطراب"<sup>۳</sup> بقلم آودن<sup>۴</sup> آمده می‌تواند ما را در این راه کمک کند:

۱- Eros. نام خداوند عشق در اسطوره‌های باستانی یونانی. فروید مجموعه غرائزی را که به حفظ زندگی و ادامه آن کمک می‌کند، و از جمله غریزه و میل جنسی را با عنوان اروس مطرح کرده است.

۲- Androgyne. واژه‌ای است در زبان یونانی مرکب از دو قسمت Andro از andr به معنی "مرد" و gyne به معنی "زن" و در جمع به معنی موجودی است که دارای جنسیت زن و مرد با هم است.

در مطلب عشق او به این نکته رسیده است که می‌داند که نمی‌داند<sup>۱</sup>.

جامعه امروز ما، چنانکه قبلاً گفتیم، وارث چهار سده فردیت‌گرایی و انگیزه رقابت و سلطه بر دیگران بوده و نسل ما، به خصوص، وارث اضطراب و احساس تنهایی و تهی بودن است که از آمادگی برای عشق ورزیدن بسیار به دور می‌باشد.

وقتی مسأله عشق را در سطح روابط ملی مورد توجه قرار می‌دهیم باز هم به همین نتیجه می‌رسیم. این حرف که "عشق حلال همه مشکلات است" حرفی آرامبخش است. درگیریهای ما با مسائل متعدد و جورواجور اجتماعی و سیاسی آروزی همدل بودن، توجه خلاق به رفع مشکلات، محبت به همسایه و حتی بیگانگان را در دل ما زنده نگه‌میدارد. من در جای دیگر گفته‌ام که جامعه ما فاقد احساس محبت و همدلی جمعی است و ما با نبود این احساس در جمع و با هم زندگی می‌کنیم که باعث روان رنجوری است<sup>۲</sup>. اینکه بگوییم "ما باید همدیگر را دوست داشته باشیم" به رفع مشکلات جمعی کمک نمی‌کند و به ریا و تظاهر عمومی می‌انجامد. ریا و تظاهر خیلی بیشتر از دشمنی روراست و صریح بازدارنده عشق و محبت است، چون دشمنی روراست و صریح و صادقانه روشن و قابل تشخیص است و امکان کشف علت و برطرف کردن آن بیشتر می‌باشد. اینکه اعلام کنیم که "اگر مردم به هم محبت داشته باشند نفرتها و دشمنیها برطرف خواهد شد" زمینه را برای دورویی و ریاکاری آماده می‌کند. البته در روابط بین‌المللی باید از هر کاری که با احترام به ارزشهای مردم و ملت‌های دیگر به رفع

---

۱- هر چه گویم عشق را شرح و بیان چون به عشق آیم خجل‌گردم از آن

مولوی

2-Rollo May, *The Meaning of Anxiety*. New York, Ronald Press, 1950. Chapter 5.

نیازهای آنان کمک می‌کند با خوشحالی استقبال کرد. ما از ارتباطهای بین‌المللی خود آموخته‌ایم که احترام به موجودیت و ارزشهای دولتها و ملت‌های دیگر برای ادامه حیات و آسایش و آرامش ملی خود ما لازم و اجتناب‌ناپذیر است. اما این کافی نیست و با چند کار خیرخواهانه، چون اجرای طرح مارشال<sup>۱</sup> نباید فکر کنیم که در امور سیاسی نیز با عشق و محبت آشنا هستیم و به آن عمل می‌کنیم. ما اگر می‌خواهیم لایق و توانای دریافت و پرداخت عشق و محبت باشیم باید سخت در گسترش توجه به رفاه و آسایش دیگران، چه آشنا و چه بیگانه، بکوشیم. چنانکه لوئیز مامفورد<sup>۲</sup> گفته است مثل صحبت درباره صلح، کسانی که درباره عشق و محبت سر و صدایشان بیشتر از همه است در عمل کمتر از دیگران به صلح کمک می‌کنند. انسجام شخصیت، یعنی یکپارچه بودن رفتار و نیت، لازمه عشق و محبت و کلید رستگاری است.

این روزها صحبت‌ها درباره عشق آنقدر زیاد و متنوع است که نمی‌توان تعریفی جامع یا مورد قبول همگان از آن ارائه کرد. تعریفی که ما از عشق داریم به این صورت است: عشق لذتی است که از حضور شخص دیگر و بودن با او دست می‌دهد، لذتی که با پذیرش ارزش او و علاقه به رشد شخصی او همراه می‌باشد. با این تعریف همیشه دو چیز در بوجود آوردن عشق مؤثر هستند: یکی قبول ارزش و اهمیت شخص دیگر و خیرخواهی برای او و دیگری احساس لذت و شادمانی از حضور او و ارتباط با او.

لازمه عشق ورزیدن خودآگاهی و خویشتن شناسی است زیرا عشق همدلی و هم‌احساسی با آدمی دیگر را می‌طلبد و از اهمیت دادن به ارزشها و تواناییهای بالقوه آن آدم دیگر شکل می‌گیرد. عشق، همچنین، باید آزادانه باشد و اگر نباشد عشق نیست. اگر کسی را بدان جهت دوست می‌داریم که

۱- به پانوشت شماره ۱ صفحه ۳۹ مراجعه شود.

در دوست داشتن آدمی دیگر آزاد نیستیم و یا صرفاً به خاطر روابط خانوادگی دوستش می‌داریم، این عشق نیست. علاوه بر این اگر کسی آدمی را دوست داشته باشد که بی‌وجود او نمی‌تواند زندگی کند، این دوست داشتن اختیاری نیست و چون اختیاری نیست نمی‌توان آن را عشق به حساب آورد. نشانه عشقی که آزادانه نیست این است که شخص ویژگیهای آدم مورد نظرش را تشخیص نمی‌دهد و او را مشخص و متمایز از دیگران احساس نمی‌کند. در چنین رابطه‌ای شخص مورد نظر به خاطر ویژگیهای مخصوص به خود و تفاوتش با دیگران دوست داشته نمی‌شود و هر شخص دیگری می‌تواند جایگزین او باشد. در چنین رابطه‌ای نه شخصیت کسی که دوست می‌دارد و نه شخصیت کسی که دوست داشته می‌شود مهم به حساب می‌آید. آنکه دوست می‌دارد آزادانه دوست نمی‌دارد و آنکه دوست داشته می‌شود چیزی نیست جز آنچه دیگری به او چسبیده و آویزان است.

در جامعه ما که اضطراب و دلواپسی زیاد است و آدمهای تهی و تنها فراوانند خیلی از وابستگیهای شخصی با نقاب عشق خودنمایی می‌کنند. این وابستگی‌ها را می‌توان در اشکال مختلف کمکها و ارضای خاطرهای دو طرفه (که اگر با عنوان عشق مطرح نشوند می‌توانند خیلی درست و صادقانه باشند) و در روابط شخصی و شغلی که حالت خودآزار انگل‌وار دارند شناسایی کرد. کم نیستند آدمهای منزوی، گوشه‌نشین و تنها و تهی که با آدمهای مثل خود ارتباطی برقرار می‌کنند که در واقع قراردادی ناگفته برای حفظ یکدیگر از تنهایی و تهی بودن است. ماتیو آرنولد در داستان ساحلِ دووور این رابطه را به درستی توصیف کرده است:

وقتی از عشق سخن می‌گوییم

بگذار با هم صادق باشیم

زیرا دنیایی که آن را سرزمین رؤیاهای،

متفاوت، زیبا و تازه می‌انگاریم:

نه شادی دارد، نه عشق و نه روشنایی و اطمینان خاطر،  
و نه صلح و نه علاجی برای دردهایمان.  
ما اینجا در سرزمینی تاریک و ناآشنا بسر می‌بریم....

وقتی "عشق" بین دو نفر برای از بین بردن تنهایی باشد نتیجه‌اش افزایش احساس تنهایی، برای هر دو طرف، است. همانطور که گفته شد معمولاً عشق با وابستگی مشتبه می‌شود، اما واقع امر این است که هر کس فقط به اندازه ظرفیتش برای استقلال و ناوابستگی می‌تواند دوست بدارد و عشق بورزد. هری استک سولیوان<sup>۱</sup> در این باره اظهارنظر شگفت‌انگیزی کرده و گفته است "یک کودک تا رسیدن به دوران پیش از نوجوانی (دو سال پیش از بلوغ) نمی‌تواند هیچکس را دوست بدارد. البته می‌توان او را به رفتاری واداشت که به دوست داشتن و عشق ورزیدن شباهت داشته باشد، اما چنین رفتاری ظاهری است و پایه و اساسی ندارد و اگر در ساختن او به این رفتار اصرار ورزیده شود حاصل آن ناخوشایند و روان‌رنجورانه خواهد بود"<sup>۲</sup>. این بدان معنی است که کودک تا دو سال پیش از رسیدن به بلوغ با قبول و تأیید آدمهای دیگر آشنا نیست و طبعاً ظرفیت عشق ورزیدن را ندارد. کودک بطور طبیعی وابسته به پدر و مادر است، آنان را دوست دارد و می‌خواهد با آنان باشد. اما اگر در رفتار و حالات کودکان دقت کنیم متوجه می‌شویم که کشش بچه‌ها به خرس یا سگ مخملی خود بیشتر و خود به خودی‌تر است تا به آدمها. خرس و سگ مخملی شکل خاصی از

---

۱- Harry Stack Sullivan (۱۹۴۲-۱۸۹۲م) روان‌شناس آمریکایی که معتقد بود مشکلات روانی از نحوه روابط افراد با هم سرچشمه می‌گیرد و بخصوص از رابطه کودک با پدر و مادرش. مثلاً کودکی که مورد بی‌اعتنایی و بی‌توجهی پدر و مادر بوده باشد در زندگی دچار دلهره و اضطراب سنگین خواهد بود.

2-In Dr. Sullivan,s Paper in Culture and Personality, ed. Sargent and Smith, New York, 1949, P.194.

رفتار و گفتار را از بچه نمی‌خواهند و بچه بیشتر از توانش به نیاز خرس و سگش نمی‌پردازد. بعد از خرس و سگ مخملی نوبت به سگ یا گربه زنده می‌رسد و این مرحله حد فاصل ارتباط کودک با اشیاء بی‌جان و انسانهای دیگر است. هر گام از وابستگی یک طرفه به پدر و مادر، به اعتماد آنها به هم و به وابستگی متقابل آنها به یکدیگر گامی است در جهت بلوغ و افزایش ظرفیت کودک برای محبت و عشق.

در جامعه ما مهمترین عاملی که مردم را از مهر و محبت واقعی به دور می‌دارد "رابطه کاسب مآبانه" است؛ که اریک فروم و دیگران نیز به آن اشاره کرده‌اند. ما مهر و محبت را وسیله کسب سود قرار می‌دهیم. مثلاً بسیاری از پدرها و مادرها برای اینکه از بچه‌های خود نگهداری کرده یا می‌کنند از آنان انتظار و توقع عشق و محبت دارند. البته هر کودکی می‌آموزد که برای برآوردن این انتظار رفتاری محبت‌نما از خود نشان دهد. اما دیر یا زود روشن می‌شود که چنین مهر و محبتی واقعی نیست و خانه‌ای است که با ماسه‌های لب دریا برپا شده و دوامش بسیار کم است و همینکه بچه بزرگ بشود و به سن بلوغ برسد درهم خواهد ریخت. حفظ و حمایت کودک در بچگی، فرستادن او به مدرسه و دانشگاه و انجام خدماتی نظیر آن چه ارتباطی با دوست داشتن دارد؟ انتظار عشق و محبت به خاطر این خدمات شبیه آن است که مردم به پلیس راهنمایی و رانندگی، به خاطر برقرار کردن نظم در عبور و مرور و جوانها، در دوران سربازی، به گروهبانی که مأمور آماده کردن میز صبحانه و نهار و شام است باید عشق بورزند و محبت داشته باشند. نوع دیگر و شدیدتری از این توقع و انتظار این است که فرزند باید به پدر و مادرش عشق بورزد زیرا آنان در بزرگ کردن او فداکاری کرده‌اند. اما فداکاری می‌تواند وسیله معامله و چانه زدن بین فرزند و پدر و مادر قرار بگیرد و ربطی به رشد شخصیت و تأیید و احترام به ارزشهای او نداشته باشد.

عشق و محبتی که ما از فرزندان خود و از دیگران دریافت می‌کنیم متناسب با ظرفیت ما در عشق ورزیدن است نه فداکاریهای ما یا انتظار ما از آنان و ظرفیت ما برای عشق ورزیدن متناسب با شخصیتی است که برای خود قائل هستیم. عشق ورزیدن، در اصل، از خودگذشتن و از خود پرداختن است و از خود گذشتن و از خود پرداختن مستلزم بلوغ در شناختِ خویشتن است. اسپینوزا معنی عشق را به درستی بیان کرده و گفته است عشق واقعی به خداوند عشقی است که طلبکار عشق از او نباشیم و این معنی را جوزف بایندر، هنرمندی که صاحب شهرت است، چنین بازگو کرده است که "تولید هنری عشق می‌خواهد بی‌انتظار پاداش".

با اینحال منظور ما از عشق "ترک امید" یا "انکار وجود خویشتن" نیست. هر وقت کسی چیزی را می‌دهد یا می‌بخشد حتماً دو حالت وجود داشته است: یکی اینکه شخص چیزی را داشته که بدهد و ببخشد و دیگر اینکه در خود قدرت دادن و بخشیدن را داشته است. بسیار تأسفانگیز است که در جامعه ما برای اینکه عشق از پرخاشگری و خشونت‌های رقابتی پاک باشد آن را با ضعف یکی دانسته‌ایم و تزریق این معنی در مفهوم عشق تا به آن حد پیشرفته و موفق بوده است که در نظر عموم آدمها هر چه ضعیفتر باشند بیشتر عاشق می‌شوند و آدمهای قوی نیازی به عاشق شدن و عشق ورزیدن ندارند. تعجبی ندارد که عواطف و مهربانی، که خمیرمایه عشق است و بدون آن عشق مثل نان نیم‌پخته بی‌مزه و ناهنجار است، تحقیر می‌شود و ضعف و عار به شمار می‌آید و از روابط عاشقانه کنار گذاشته می‌شود. آنچه فراموش شده این است که عطوفت و مهربانی واقعی آن است که با قدرت همراه باشد و با قدرت اعمال شود. انسان می‌تواند با داشتن قدرت مهربان و ملایم نیز باشد. برای آدم بی‌قدرت و ناتوان مهربانی و عطوفت نقاب و



پوششی است برچسبیدن و انگل بودن به دیگران. در زبان انگلیسی واژه Virtue برای فضیلت‌های اخلاقی مثل قدرت، جرات، ارزش و همچنین عشق و محبت به کار می‌رود. این واژه از ریشه Vir در زبان لاتین بمعنی "مرد" (قدرت عضلانی مردانه) است و واژه Virility که بمعنی قدرت و حرارت جنسی مردانه و مردانگی است از آن ساخته شده است.

بعضی از خوانندگان ممکن است بپرسند که "مگر در عشق انسان خودش را فراموش نمی‌کند؟" پاسخ این است که: بله، درست است؛ در عشق و در هر خلاقیت آگاهانه‌ای انسان با منظور و هدفش در هم و ادغام می‌شود، اما این درهم و ادغام شدن نباید "گم کردن خویشتن" به حساب بیاید بلکه مثل هر موردی از خلاقیتِ راستین ارتقاء به بالاترین سطح از تحقق وجود خویشتن است. چنانکه وقتی رابطه جنسی با عشق و محبت همراه باشد شور و غلیانی که در اوج لذت پیش می‌آید و حرفهایی که رد و بدل می‌شود نشانه دشمنی یا پیروز شدن طرفین بر یکدیگر نیست بلکه نشانه یکی شدن و ادغام روحی آنان با یکدیگر است. شور و حال و از خود بی‌خود شدنی را که شاعران در توصیف حالات عشقی بیان کرده‌اند واقعیت دارد. مثل از خود بی‌خود شدنی<sup>۱</sup> است که در لحظات ابداع و ابتکار به انسان دست می‌دهد و شخص احساس می‌کند که موقتاً فاصله بین هویت خودش و هویت موضوع یا فرد مورد نظرش از بین رفته است. خود را رها کردن و خویشتن را یافتن همزمان است. این شیفتگی و وجد و سرور معرف بالاترین همبستگی انسانها در ارتباط با یکدیگر است و در خلاقیت‌های آگاهانه نیز صدق می‌کند. انسان فقط وقتی در شیفتگی و وجد و سرور از خود بی‌خود می‌شود که از پیش

---

۱- Ecstasy. واژه‌ای است از زبان یونانی مرکب از ex به معنی "بیرون از" و instania بمعنی "قرار گرفتن" و منظور از آن حالت شدید احساسی و مقاومت‌ناپذیر شادمانی، شیفتگی و وجد و سروری است که درمقابله با انواع زیبایی به انسان دست می‌دهد.

خودی برای خود شناخته باشد و مستقل از دیگران بر پای خود و شخصیت خود قرار گرفته باشد.

البته آنچه در اینجا گفته‌ایم نسخه کامل انسانیت نیست و نخواسته‌ایم دیگر روابط مثبت و مفید انسانی مثل ارتباطهای دوستانه بین مردم (که در ارتباط بین پدر و مادر و فرزند نیز بسیار مهم است)، نحوه‌های جوراجور ابراز محبت و تفاهم و کششهای جنسی مشروع و سالم بین انسانها را نادیده گرفته یا کم اهمیت تلقی کرده باشیم. اشتباه بزرگی که جامعه امروزی ما گرفتار آن هست این است که خیلیها عشق را فقط در سطح آرمانی و بسیار متعالی آن مهم و مطلوب می‌دانند و در نتیجه بسیاری از مردم خود را از دستیابی به این "گوهر گرانیها" محروم می‌بینند و یا برای جبران این محرومیت ریاکارانه هر رفتار خود را ناشی از احساس عشق و محبت قلمداد می‌کنند. حرف ما این است که باید برای هر احساسی نام متناسب با آن را بکار بگیریم نه اینکه هر احساسی را عشق بنامیم. عشق و محبت واقعی را وقتی می‌آموزیم و فرا می‌گیریم که آن را ساده و آسان تصور نکنیم و اگر واقع‌گرا هستیم از نقابها و پوششهای عشق‌نما، که در جامعه متظاهر به عشق وجود دارد، استفاده نکنیم.

### جرات رویارویی با حقیقت و قبول آن

نیچه در یکی از گفته‌های جالب و پندآموز خود مطلبی را عنوان کرده است که دیدگاه تازه‌ای را در اندیشه انسان می‌گشاید. او گفته "اشتباه از زبونی و بزدلی است؛" یعنی علت اینکه ما حقیقت را نمی‌بینیم و تشخیص نمی‌دهیم این نیست که به اندازه کافی کتاب نخوانده‌ایم یا آموزش و مدارک دانشگاهی نداریم بلکه به این علت است که فاقد جرات کافی برای رویارویی با حقیقت و پذیرفتن آن هستیم. منظور ما از "حقیقت" فقط، یا بطور کلی، واقعیت‌های مسلم علمی نیست. "واقعیت" چیزی است که باید از صحت و

درستی آن کاملاً اطمینان داشته باشیم. اگر سؤالاتی را که تا به حال برای شما پیش آمده و درباره‌اش اندیشیده‌اید تا به درستی یا نادرستی آن پی ببرید به خاطر بیاورید متوجه می‌شوید که خیلی از آنها با واقعیات مسلم علمی ارتباط نداشته‌اند و با تمسک به واقعیات علمی نمی‌توان درباره آنها تصمیم گرفت. مثلاً سؤالاتی از این قبیل که از بین چند شغل کدام را انتخاب کنیم؟ آیا عاشق هستیم یا نیستیم. فرزند خود را در حل یک مسأله اجتماعی که برایش پیش آمده چگونه راهنمایی و کمک کنیم و یا در موضوعات مختلف چه احساسی داشته باشیم و چه راهی را پیش بگیریم. سؤالاتی از این قبیل فکر و ذهن ما را چه در بیداری و چه در خوابهایی که می‌بینیم به خود مشغول می‌دارد. خیلی بندرت پیش می‌آید که اطلاعات و دلائل فنی ما را در پاسخ درست به این سؤالات یاری کند. انسان باید در رسیدن به هر هدفی جرات بخرج دهد و از رویارویی با مشکلات یا خطرهای احتمالی نهراسد. رسیدن به نتیجه مطلوب نیازمند بلوغ عاطفی و داشتن دل و جرات است. حتی در رسیدن به حقایق علمی پیش از آنکه به قاعده یا راهبرد مورد قبول برسیم جرات و جسارت از لوازم حتمی کار است. مثلاً کریستف کلمب در اثبات واقعیتِ گرد بودن زمین و فروید در پژوهشهای خود دل و جرات داشته و شجاعانه عمل کرده‌اند.

شوپنهاور فیلسوف در نامه‌ای به گوته تصویری گویا از تلاش درونی برای رسیدن به حقیقت ارائه کرده است. او نوشته "من مانند یک قاضی سختگیر با خودم که در صف متهمین نشسته باشد روبه رو هستم و آنقدر از او سؤال می‌کنم که دیگر سؤالی بنظرم نمی‌رسد. بنظر من تمام اشتباهات و ناهمی‌های نگفتنی که در نظریه‌های فلسفی وجود دارد از نبود درستی و صداقت فیلسوف با خودش سرچشمه می‌گیرد. اینکه حقیقت کشف نمی‌شود برای این نیست که جستجو در کار نیست بلکه برای این است که همیشه نظر یا فکری بازگو می‌شود که قبلاً بازگو شده است و یا لااقل از اظهارنظر

تازه خودداری می‌شود. در چنین حالتی متفکر، در واقع، هم خود و هم دیگران را اغفال می‌کند. فیلسوف واقعی کسی است که با جرأت و بی‌بکار گرفتن ترفندهای منطقی نما با سؤالاتی که برایش پیش می‌آید روبه‌رو می‌شود، می‌اندیشد و صادقانه آنچه را که بنظرش درست می‌رسد بیان می‌دارد. فیلسوف کسی است که مانند اودیپوس قهرمان نمایشنامه سوفوکل برای یافتن پاسخی که برایش مطرح است سخت می‌کوشد و از پای نمی‌نشیند. اودیپوس، برای آگاهی از سرنوشتی که برایش رقم خورده سخت می‌کوشد و خسته نمی‌شود و حتی زمانی که احساس می‌کند سرنوشتش باید هراس‌انگیز و وحشتناک باشد از پای نمی‌نشیند و جستجو را ادامه می‌دهد. اما بیشتر ما در دل خود جوکاستا<sup>۱</sup> هستیم که به اودیپوس التماس می‌کند که به خاطر خدا هم که شده از ادامه پرس و جو خودداری کند. به همین دلیل است که فلسفه پیشرفت نکرده و در همانجا که هست در جا می‌زند.... فیلسوف باید بی‌رحمانه خود را بازپرسی کند و این بازپرسی جرأت و شهامتی را می‌خواهد که از تفکرات و نتیجه‌گیریهای فلسفی بدست نمی‌آید بلکه گرایشی ذاتی در ذهن است".

فِرِنسزی<sup>۲</sup> روانکاو این نامه را در یکی از نوشته‌های خود نقل کرده است. من و او با شوپنهاور موافق هستیم و معتقدیم که اگر کسی برآستی در جستجوی حقیقت باشد صادقانه و مصرانه خواهد کوشید و اعتقاد داریم که صداقت و اصرار در کشف حقیقت تنها از تفکرات روشنفکرانه حاصل نمی‌شود بلکه بخشی از ظرفیت ذاتی و فطری انسان برای شناخت خویشتن است. اما من معتقد نیستم که چنین صداقت و اصراری کاملاً مادرزادی است و شخص یا آن را دارد یا ندارد و اگر ندارد نمی‌توان کاری کرد. بنظر من این صداقت یک گرایش اخلاقی است که جرأت و دیگر جنبه‌های ارتباط شخص

۱- Jocasta. مادر اودیپوس، به پانوشت شماره ۱ صفحه ۱۴۰ مراجعه شود.

با خویشتن را شامل می‌شود؛ گرایشی اخلاقی است که اگر شخص خواهان تکامل شخصیت خود باشد می‌تواند و باید آن را در خود بپروراند و تقویت کند.

اظهارنظر شوپنهاور هم به جرأت و اصرار عظیم و بی‌نظیر اودیپ برای کشف حقیقت و هم به وسوسهٔ مادر و همسر او (که یکی بوده‌اند) برای احتراز از کشف حقیقت اشاره دارد. اودیپ مصمم به کشف رمز و رازی است که درباره تولد خود احساس می‌کند. به تحقیق از چوپانی می‌پردازد که سالها پیش مأمور کشتن او، بعد از تولد بوده است و چوپان تنها کسی است که می‌تواند این حقیقت را روشن کند که آیا زنی را که اودیپوس با او ازدواج کرده براستی مادر اوست یا نه. سوفوکل در نمایشنامه شاه اودیپ کوشش جوکاستا را بصورت زیر بازگو کرده است:

زندگی را ساده بگیر، مثل همه ...

چرا می‌پرسی چه کسی گفته؟

نه، ول کن، دیگر به فکرش مباش

وقتی اودیپوس اصرار می‌ورزد، جوکاستا فریاد می‌زند که:

دیگر پی‌گیر مسأله نشو، من حالم بد است و کافی است

بدبخت، تو به آنچه هستی پی نخواهی برد

اما اودیپوس کسی نیست که با سر و صدای جنون‌آمیز او از پای

بنشیند و می‌گوید:

من تا همه چیز را ندانم، به داد و فریاد تو توجه نخواهم کرد.

هر چه می‌شود بشود

من در پی بردن به اصل خود، هر چه می‌خواهد باشد

سست نخواهم شد.

و چوپان فریاد می‌زند که:

من از گفتن وحشت دارم

و اودیپوس با او همصدا می‌شود که:  
و من از شنیدن، با این حال باید بشنوم.

وقتی اودیپوس از این واقعیت وحشتناک آگاه می‌شود که پدرش را کشته و با جوکاستا، یعنی با مادر خود، ازدواج کرده خودش را کور می‌کند. این عمل نماد "کورسازی خویشتن" است که از تضادهای عمیق و شدید درونی به انسان دست می‌دهد. درچنان حالاتی شخص خودش را کور می‌خواهد تا خویشتن را از واقعیت یا واقعیات هولناکی که گرفتار آن است برکنار بیندارد. چون اودیپوس بعد از آگاه شدن از نادرستی هویتی که برای خود داشته است خود را کور می‌کند می‌توان عمل او را نماد مشکل اسفبار "محدودیت" و "گوری" انسان در شناخت حقیقت وجود خویشتن و منشاء آن دانست.

البته وضع اودیپوس وضعی استثنایی و غیر معمول است؛ اما تفاوت او با ما، در کوشش برای پی بردن به حقیقت امور زندگی، تفاوت در کمیت است نه در کیفیت. در این نمایشنامه ما با حقیقتی بسیار قدیمی ولی همیشه تازه روبه رو می‌شویم و آن ناراحتی و تضادی است که هر کس در کوشش برای شناخت خویشتن دچار آن می‌شود. آنچه باعث شده تا فروید این داستان را برای بیان نظریه عقده ادیپ انتخاب کند همین ناراحتی و تضاد درونی است که در جریان شناخت خویشتن برای هر آدمی ممکن است پیش بیاید نه وحشتی که از همبستر شدن اودیپوس با مادرش به هر کسی دست می‌دهد. در جستجوی حقیقت همیشه این خطر هست که شخص ممکن است مطلبی را کشف کند که از دانستن آن نفرت دارد. جستجوی حقیقت مستلزم وجود چنان رابطه‌ای بین شخص با خویشتن و میل به پذیرفتن ارزشهای والاست که شخص را جرأت می‌دهد تا، در صورت لزوم، از باورها و ارزشهای معمول و آشنای خود دست بکشد و بی خود نیست که

پاسکال گفته است "در زندگی مردم عشق واقعی به خرد و فرزاندگی بسیار کمیاب است".

درک حقیقت، به مانند ویژگیهای دیگر انسانی، بسته به توانایی انسان به آگاه بودن از خود و شناخت خویشتن است. با شناخت خویشتن است که شخص می‌تواند از موقعیتهایی که در آن قرار دارد فراتر فکر کند و "بی وقفه ناظر زندگی از همه جوانب باشد". با شناختِ خویشتن انسان می‌تواند در درون خود به کاوش بپردازد و در وجود خویشتن با خردی آشنا شود که هر انسانی، اگر بخواهد، می‌تواند ندای آن را بشنود.

بنابر قول افلاطون یونانیهای باستان معتقد بودند که ما می‌توانیم با جستجو و به یادآوری‌های شهودی آنچه در زندگیهای پیشین بر ما گذشته به درک حقیقت نائل شویم. برای اثبات این مطلب سقراط از یک غلام بچه بی‌سواد به نام منو می‌خواهد که کل قضیه فیثاغورت را بازگو کند و به اثبات برساند. ما لازم نیست که اظهار نظرِ اسطوره و افلاطون را بپذیریم و معتقد باشیم که هر انسانی از دوران زندگی درعالم پیش از این جهانی "فکرها" یا "مثالهایی" در اعماق ذهن خود دارد و دانسته‌های او در زندگی این جهانی از آن فکرها و مثالها شکل می‌گیرد. اما این مطلب را هم نباید نایده بگیریم که هر یک از ما، در اوایل زندگی، چیزهایی را از راه مشاهده و تجربه "آموخته" ایم که اکنون از آن آگاه نیستیم زیرا برای سازگار ساختن گفتار و رفتار خود با آنچه پدر و مادر، آموزگاران و عرف و عادت اجتماعی از ما انتظار داشته‌اند مجبور شده‌ایم آن آموخته‌ها را در صندوقِ دربسته ناخودآگاه جا بدهیم. ضرب‌المثل "حرف راست را از بچه‌ها و دیوانه‌ها بشنو" حاوی حقیقتی در این باره است. اما بچه‌ها خیل زود یاد می‌گیرند که نباید هر چه را که بنظرشان می‌رسد به زبان بیاورند. این به "فراموشی سپرده‌ها" گنجینه‌ای از خرد است که هر وقت جرات و جسارت لازم را داشته باشیم می‌توانیم از آن استفاده کنیم و به کار ببندیم. گفته شده است که مردم

نمی‌توانند حقیقت را ببینند زیرا خودشان بین حقیقت و خویشتن قرار می‌گیرند. این حرف درست نیست زیرا وجود ما، به خودی خود، چیزی نیست که حقیقت را تیره و تار می‌کند و غیر از آنچه هست جلوه می‌دهد بلکه نیازهای سرکوب شده و تضادهای درونی روان رنجور ماست که حقیقت را دگرگونه جلوه‌گر می‌سازد و موجب می‌شود تا تعصبا و انتظارات شخصی خود را به آدمهای دیگر و محیط زندگیمان فرافکنی کنیم و در نتیجه حقیقت را چنانکه هست نبینیم و نشناسیم. بنابراین عدم شناخت ما از خویشتن است که موجب می‌شود ما اشتباهات و نادرست دیده‌های خود را "حقیقت" می‌پنداریم<sup>۱</sup>. انسان هر چه شناخت کمتری از خویشتن داشته باشد بیشتر در معرض اضطراب و خشم غیرمنطقی قرار می‌گیرد و چون معمولاً خشم مانع بینش شهودی ما می‌شود گرفتار دلهره و اضطراب می‌شویم و از درک حقیقت بیشتر و بیشتر به دور می‌مانیم.

همچنین اگر کسی در جستجوی حقیقت، واقعیت و ویژگیهای وجود خود را نادیده بگیرد، یعنی بخواهد دادرسی باشد که از فراز کوه المپ<sup>۲</sup> و کاملاً فارغ از وجود خویشتن به قضاوت بنشیند، او نیز سخت گرفتار وهم و پندار خواهد بود. چنین آدمی تصور می‌کند که آنچه را خودش حقیقت دانسته حقیقت مطلق است و علاقه‌ها و گرایشهای شخصی، به هیچ وجه، در

۱- در این زمینه به بیت زیر از حافظ توجه فرمایید:

میان عاشق و معشوق هیچ حایل نیست تو خود حجاب خودی حافظ از میان برخیز  
اگر در این بیت به جای عاشق "جستجوگر" و به جای معشوق "حقیقت" بگذاریم و جستجوگر (عاشق) را نه به خودی خود بلکه همراه و حامل تعصبا، پندارها و انتظارات غیر منطقی شخصی او در نظر بگیریم انطباق اظهارنظر نویسنده با مضمون این بیت به خوبی آشکار می‌شود.

۲- Olympus. کوه بلند و شکوهمندی است در خاور یونان، شمال تسالی و جنوب مقدونیه. یونانیهای باستان قله این کوه را در بهشت و جایگاه خدایان و دادگاه خدایان ژوبیتر می‌دانستند.



نظر و قضاوت او دخالت نداشته است و نمی‌پذیرد که نظرش، در حد اعلا‌ی بی‌طرفی و صداقت، نمی‌تواند بیشتر از تخمینی نزدیک به حقیقت باشد. چنین آدمی سخت متعصب، جزم‌اندیش و خطرناک خواهد بود. فقط موضوعات فنی را می‌شود فارغ از نیازها و کششها و کوششهای انسانی، بصورت تجربیدی، مورد تحقیق و مطالعه و اظهارنظر قرار داد. در واقع در روان‌درمانی یکی از معمولترین راههایی که آدمهای کتاب خوانده و روشنفکرنا برای مقابل نشدن با مشکلات خویش پیش می‌گیرند این است که مسأله را حالتی منطقی و تجربیدی می‌دهند و راه و چاره‌ای خوشنما برایش سرهم‌بندی می‌کنند؛ اما بعد از مدتی متوجه می‌شوند که همه خردورزیهایی که به کار برده‌اند بی‌فایده بوده و آنان را از رویارویی مستقیم با مشکلی که داشته‌اند باز داشته است.

راهیابی به حقیقت کار هوش و خرد به تنهایی نیست بلکه تمام وجود انسان در رسیدن به آن سهم دارد. بردیایف<sup>۱</sup> در زندگینامه خود نوشته است که "ما در رسیدن به حقیقت سهم هوش و خرد را کم نمی‌گیریم، اما وجود خود شخص را بیشتر مؤثر می‌دانیم. من در تمام زندگی خود آموزنده بوده‌ام، اما حقیقتی را که جهانی باشد آزادانه و مستقلانه از درون خودم و از رابطه خودم با حقیقت دریافته‌ام".

در بخش پیشین به اظهارنظر اورستس اشاره کردیم که وقتی از بستگی کودکانه به مادرش رهایی می‌یابد خود را از تعصبات رایج در جامعه و سنجش خود با معیارهای و مقیاسهای دیگران آزاد احساس می‌کند. اینگونه رویارویی با حقیقت مستلزم رسیدن به بلوغ احساسی و اخلاقی است. هر گاه انسان به این ترتیب حقیقتی را دریابد به آنچه می‌یابد اعتقاد خواهد داشت، با اطمینان از آن سخن خواهد گفت و به اعتقاد خود چنان مطمئن خواهد

بود که از "ضربان نبض خود" مطمئن است؛ حقیقتی را که یافته و شناخته است از خود می‌داند نه از مفاهیم انتزاعی یا گفته‌ها و تلقینات دیگران. او همچنین فروتن خواهد بود زیرا می‌داند که آنچه را قبلاً حقیقت می‌دانسته تا اندازه‌ای از حقیقت فاصله داشته است و آنچه را که اکنون حقیقت می‌داند حقیقت کامل نیست. این چنین فروتنی از قدرت و استقامت او در پی‌گیری اعتقادش نمی‌کاهد و راهش را برای آموختن‌های تازه و کشف حقایق تازه باز می‌گذارد.

## انسان، فرارونده از زمان

حال ممکن است بعضی از خوانندگان سؤال دیگری داشته باشند و بگویند، "بحث رشد و بلوغ شخصیت بسیار خوب است؛ اما زمان می‌گذرد. حالتی شبه روان‌پریشی بر جهان سایه افکنده و احتمال جنگ جهانی سوم و مصیبت‌های آن محسوس است. در چنین وضعی چگونه می‌توان از شکوفایی شخصیت و رشد آن سخن گفت؟"

برای این سؤال می‌توانیم مثالی ملموس ارائه کنیم. شوهر جوانی را در نظر بگیرید که در جنگ گذشته با درجه ستوانی به دریافت مدال افتخار نائل شده و حالا سردبیر یک روزنامه است و بنظر نمی‌رسد که آدمی ترسو یا کم‌جرات باشد. او درست پیش از رفتن به جبهه با زنی جذاب و با استعداد ازدواج کرده و حالا متوجه شده که رابطه او با همسرش با مشکلاتی همراه است؛ مشکلاتی که شاید ماهها و شاید دوسه سالی طول بکشد تا با کمک روان‌درمانی و رشد عاطفی بتواند بر آن پیروز شود. در این حال از خود و از روان‌درمانگر خود می‌پرسد که "چون احتمال دارد که من باز هم برای رفتن به جبهه احضار شوم و نمی‌دانم چه بر سرم خواهد آمد آیا روان‌درمانی برایم فایده خواهد داشت؟ شاید بهتر باشد ازدواجمان را به هم بزنم

و چند سال آینده را، که نمی‌توانم درباره‌اش مطمئن باشم مجرد به سر ببرم و به هر رابطه‌ای که برایم پیش بیاید قانع باشم."

و مثالی دیگر: مربی جوان باهوش و بااستعدادی را در دانشگاه بنظر بیاورید. او به این فکر دل بسته است که تا پنج سال بعد در رشته مورد علاقه‌اش کتابی خواهد نوشت که در محافل حرفه‌ای و روشنفکری سر و صدا به پا کند. اما از خودش می‌پرسد که چه اطمینانی می‌تواند داشته باشد که تا چهار پنج سال دیگر چه پیش خواهد آمد. از کجا می‌توان مطمئن بود که بمب هسته‌ای شهر و دانشگاهی را که در آن بسر می‌برد با خاک یکسان نخواهد کرد. چنین فکری او را در همان آغاز کار از سعی رسیدن به هدف بازمی‌دارد و برای مقابله با آن به روان‌درمانی روی می‌آورد. امروزه یکی از علت‌های اضطراب و دل‌نگرانی عمومی مردم همین سؤال و این فکر است که "دیگر دیر است و فرصتی نیست".

بدون شک مشکلات و دل‌نگرانیهای خصوصی هر کس در یأس او به علت گذشت زمان و ناامیدیش بتصور باقی نماندن فرصت بسیار مؤثر است. امروزه نبود اطمینان به آنچه ممکن است پیش بیاید وسیله و بهانه‌ای شده برای توجیه روان‌رنجوری شایع در بین مردم. می‌گوییم "زمانه از هم پاشیده است" و با این حرف زمانه را مقصر می‌پنداریم و از تعمق درباره خودمان روی برمی‌تابیم و سعی نمی‌کنیم ببینیم که شاید "از هم پاشیدگی" در خود ما و از خود ماست.

اما جدا از این واقعیت که ما دوست داریم گرایشهای روان‌رنجورانه خود را معلول "اوضاع فاجعه‌آمیز" جهان معرفی کنیم بسیاری از سؤالاتی که می‌شود جدی و درست است. واقعیت این است که دنیای ما مدتها با دلهره‌ها و اضطرابهایی که دارد همراه خواهد بود و هر کس که نخواهد مثل شترمرغ برای ندیدن واقعیات سر خود را در شنهای صحرا فرو ببرد باید بیاموزد که چگونه با عدم اطمینان کنار بیاید و زندگی کند. در مجامع

فرهیخته، مثل گردهماییهای هنرمندان و روشنفکران، مضمون همان نگرانی که در دو مثال بالا گفته شد با جمله‌ای مثل "ما در دورانی غلط به دنیا آمده‌ایم" تکرار می‌شود و گفته می‌شود که "چه خوب بود اگر ما در دوران رنسانس یا در جامعه کلاسیک آتن یا در پاریس سده‌های میانه و یا در دورانیهای دیگر زندگی می‌کردیم". در واکنش به چنین حرفهایی درست نیست به جملات خشک و خویشندارانه‌ای، مثل جمله‌ای از این قبیل متوسل شویم که "ما در این دوران به دنیا آمده‌ایم و بهتر است حداکثر استفاده از آن را ببریم". بلکه بهتر است به تعمق درباره رابطه انسان با زمان، که رابطه‌ای جالب و شگفت‌انگیز است، بپردازیم و ببینیم چطور می‌توانیم زمان را از دشمنی با خود به دوستی و یاری با خود تبدیل کنیم.

### انسان فقط با ساعت زندگی نمی‌کند

یکی از ویژگیهای انسان این است که می‌تواند خود را در خارج از زمان، یعنی در آینده یا گذشته، به نظر آورد. یک سردار جنگ برای حمله یا دفاعی که در پیش دارد چه می‌کند؟ نخست و پیش از اقدام به هر کاری، در خیال، کنشها و واکنشهای دشمن را در نظر مجسم می‌کند و سپاهش را در حال نبرد بنظر می‌آورد و بر اساس آنچه پیش‌بینی می‌کند نقشه می‌کشد، برنامه می‌ریزد و عمل می‌کند.

یا یک سخنران زیرک و با شعور وقتی خود را برای سخنرانی تازه‌ای آماده می‌کند سخنرانیهایی که در گذشته داشته به یاد می‌آورد، واکنشهای شنوندگان و نکاتی را که اثر مثبت یا منفی بر آنها داشته و همچنین حرکات و رفتار خود را ضمن سخنرانی، در خیال، بازبینی می‌کند؛ یعنی با تصور سخنرانیهای قبلی و نتایج آن سعی می‌کند سخنرانی آینده‌اش را بهتر، مناسبتر و مؤثرتر کند.

توانایی انسان به "در نظر گرفتن گذشته و آینده" او را در آگاهی و داشتن شناخت از خویشتن کمک می‌کند. برای گیاهان و جانوران زمان فقط دارای کمیت است. با گذشت یک ساعت، یک هفته و یک سال دایره دیگری بر قطر تنه درخت افزوده می‌شود؛ که یک امر کمی است نه کیفی. اما برای انسان زمان چیز دیگری است. انسان جانور پستانداری است که از زمان فراتر می‌اندیشد و بر زمان غلبه می‌کند. آلفرد کورزیبسکی بارها در نوشته‌های خود تأکید کرده است که آنچه انسان را از جانداران دیگر مشخص و متمایز می‌کند بستگی / او به زمان است و می‌گوید "منظورم این است که انسان می‌تواند در زمان حال از سرمایه‌های فکری و تجربی که از گذشته برایش به ارث مانده است بهره‌مند شود و زندگی‌اش را سر و سامان دهد؛ منظورم این است که انسان می‌تواند در هر زمان هم وارث آنچه از گذشتگان برایش مانده باشد و هم ارث گذار خرد و دانایی برای آینده‌گان"<sup>۱</sup>.

از دیدگاه روان‌شناسی و روحانی، زمان، به خودی خود، برای انسان اهمیت زیادی ندارد. برای انسان اهمیت زمان بسته به اهمیت وقایع و حوادثی است که برایش پیش می‌آید. جوانی را در نظر بگیرید که روز گذشته دو ساعت از وقت خود را برای رفتن به سر کار و برگشتن از سر کار در مترو سپری کرده است، هشت ساعت را در سر کاری بوده که به آن علاقه‌ای ندارد و ده دقیقه بعد از پایان کار با دختری صحبت کرده که تازه گیاهها به او علاقمند شده و بفکر افتاده که با او ازدواج کند و دو ساعت از شب را در کلاس آموزش بزرگسالان گذرانیده است. امروز از دو ساعتی که در مترو سپری کرده هیچ چیز به یاد نمی‌آورد چون برایش هیچ چیز جالبی نداشته و مثل خیلی از دیگران چشم‌هایش را بسته و سعی کرده بوده است که بخوابد، یعنی زمان را در تمام مدتی که در مترو بوده نادیده گرفته و

<sup>1</sup>-Alfred Korzybski, *The Manhood of Humanity*. Lakeville, Conn, 1950, P.59.

بی‌اهمیت دانسته است. هشت ساعتی که در سر کار بوده اثر جالبی بر او نداشته و از کلاس شبانه فقط یک چیزهایی را به یاد می‌آورد. اما ده دقیقه‌ای را که با دختر مورد علاقه‌اش صحبت کرده بیشتر از همه فکرش را مشغول داشته و برایش مهم بوده است. شب چهار مرتبه خواب دیده است، یکی از کلاس درس و سه تا از آن دختر و صحبت با او. به این ترتیب ده دقیقه‌ای را که با آن دختر گذرانیده بیشتر از بیست ساعت فضای زندگی‌اش را اشغال کرده است. از دیدگاه روان‌شناسی زمان فقط گذشت دقیق و ساعتها نیست بلکه معنی حالات و تجربه‌هایی است که برای شخص پیش می‌آید؛ یعنی آنچه زمان را برای انسان مهم می‌سازد حالات، امیدها، دلهره‌ها و رشد و حرکتی است که در آن برای انسان وجود دارد.

حالا به خاطرات یک مرد سی ساله، از دورانی که پنجساله بوده است، توجه می‌کنیم. در آن سال و در آن سن خیلی چیزها برایش اتفاق افتاده، اما حالا در سی سالگی فقط سه یا چهار اتفاق در خاطرش باقی مانده است: یکی روزی است که رفته با دوست همسالش بازی کند و دوستش او را رها کرده و با یکی دیگر از بچه‌ها، که سنش بالاتر بوده، بازی کرده. یک روز دوچرخه‌ای را که برایش خریده بودند در پای درخت کریسمس می‌بیند، یک شب هم پدرش در حال مستی مادرش را کتک زده و بعد از ظهر یک روز هم سگش را گم کرده بوده است. حالا بعد از بیست و پنج سال این چند واقعه را که در پنجسالگی برایش اتفاق افتاده خیلی بهتر و روشنتر از نود و نه درصد وقایعی به یاد می‌آورد که روز پیش برایش اتفاق افتاده است.

خاطرات فقط اثر باقی مانده بر ذهن نیستند، خاطرات بایگان و حافظ امیدها و دل‌نگرانیهای مهم و معنی‌دار ما هستند. بدین ترتیب خاطرات معرف رابطه خلاق و انعطاف‌پذیر انسان با زمان است، رابطه‌ای که اهمیت آن در کیفیت واقعیات و حالاتی است که بر انسان گذشته است.

البته این بدان معنی نیست که کمیت زمان را می‌توان نادیده گرفت. حرف ما این است که فقط کمیت زمان نیست که ما با آن سروکار داریم. انسان همیشه و در همه لحظه‌های زندگیش جزئی از طبیعت و جدایی‌ناپذیر از طبیعت است. علت اینکه تقویم و زمان برای ما مهم است و باید واقع‌بنیانه به آن بیندیشیم این است که ما، هر که هستیم یا می‌خواهیم باشیم، به ندرت بیشتر از هفتاد یا هشتاد سال عمر می‌کنیم، از کار زیاد و طولانی خسته می‌شویم و طبعاً زمان و گذشت زمان برایمان مهم و مداوم است. انسان به مانند هر جاندار دیگری می‌میرد، اما جاننداری است که به واقعیت مرگ آگاه است، آن را پیش‌بینی می‌کند و راههایی را برای رویاروی شدن با آن به کار می‌گیرد.

هر چه انسان بتواند زندگی‌اش را با شناخت بیشتری از خودش سر و سامان بدهد بهتر می‌تواند از وقت و زمان به نحو سازنده‌تری استفاده کند و هر چه بیشتر بسته به دیگران، هم‌آوا با دیگران و شبیه و یکسان با دیگران باشد امور زندگیش کمتر از روی اختیار، بیشتر از روی اجبار و خودش بیشتر در قید و بند کمیت زمان خواهد بود. چنین آدمی نوکر کمیت زمان و سوت و زنگ آغاز و پایان کار خواهد بود؛ در هفته چند ساعت درسی را که از او خواسته شده می‌دهد، کارت ورود و خروج از کارخانه را سوراخ می‌کند، بسته به اینکه آخر هفته و پایان کار یا آغاز هفته و شروع کار باشد خوشحال و دلزده می‌شود و کیفیت زندگی خود را با احتساب کمیت زمانی که به این‌طریق می‌گذارند ارزیابی می‌کند.

به قول کامینگز "زندگی واقعی مال کسی است که اوقاتش را با علاقه و شور و حرارت می‌گذارند". آدمی که صد و بیست سال عمر کند لزوماً زندگی درست و واقعی نداشته است. در این ضرب‌المثل که "زندگی در یک آن (یا لحظه) خلاصه می‌شود" حقیقتی نهفته است. کسی که چند ساعت در اتوبوس، هواپیما، یا ترن راه، برای وقت‌کشی، به خواندن یک داستان جنایی



با نظایر آن صرف می‌کند، آن چند ساعت را زندگی نکرده است. اگر وقت و زمان برایش مهم است پس چرا خواسته وقت و زمان را بکشد؟"

مقداری از دلهره‌های روزانه و معمول ما از اینکه "زمان زود می‌گذرد" علتی عمیقتر از احتمال جنگ جهانی سوم یا بمب هیدروژنی دارد. گذشت زمان، در هر عصر و هر دورانی، برای انسانها دلهره‌انگیز بوده و هست. یک سگ به این نمی‌اندیشد که یک ماه یا یک سال از زندگیش گذشته است؛ اما خیلی از آدمها از اینکه "زمان زود می‌گذرد" ناراحت هستند و گذشت زمان را، چون مرگ، بزرگترین دشمن خود به حساب می‌آورند و هر وقت از زندگی راضی و خرسند هستند می‌گویند "زمان با ماست". واضحترین دلیل ترس مردم از گذشت زمان وحشت آنان از پیر شدن است. اما این وحشت بیشتر از آن جهت است که برایشان این سؤال مطرح است که من هنوز زنده هستم؟ رشد می‌کنم؟ و یا فقط سعی دارم از تباهی و نابودی نهایی فاصله بگیرم؟ فکر می‌کنم یونگ بوده است که درست فهمیده و گفته ترس آدمها از پیر شدن به نسبتی است که خود را زنده احساس نمی‌کنند. بنابراین بهترین راه مقابله با اضطراب ناشی از گذشت عمر این است که انسان با اعمال و رفتارش احساس کند که زنده است و به زندگی ادامه می‌دهد.

اما عامل مهمتر در دلهره مردم از گذشت زمان وحشتی است که از تهی بودن و زندگی در خلأ روحی و روانی دارند. در زندگی روزانه بی‌حوصله‌گی و حوصله سررفتگی نماد این دلهره و اضطراب است. بنا به گفته اریک فروم "انسان تنها حیوانی است که کسل می‌شود و حوصله‌اش سر می‌رود" و این حرف خیلی درست و منطبق با واقعیت است. حوصله سر رفتن را می‌توان "بیماری حرفه‌ای انسان بودن" دانست. اگر توجه انسان به زمان فقط محدود به گذشت روزها از پی هم و تکرار آمدن زمستان بعد از پاییز باشد، در زندگی‌اش هیچ چیز جز گذشت ساعتها روی نمی‌دهد و باید خودش را بی‌حس کند و یا با رنج بی‌حوصله‌گی و احساس تهی بودن

بسازد<sup>۱</sup>. جالب این است که آدمی وقتی حوصله‌اش سر می‌رود به خواب روی می‌آورد، یعنی آگاهی خود از خویشتن را پاک می‌کند و تا جایی که ممکن است "نابود" می‌شود. همه انسانها مقداری حوصله سر رفتن را تجربه می‌کنند. مثلاً کار روزانه و معمول ممکن است یکنواخت و خسته کننده باشد. این یکنواختی و خسته‌کنندگی وقتی غیر قابل تحمل می‌شود که شخص آزادانه و با میل خود آن را انتخاب نکرده باشد و او را در رسیدن به چیزی یا وضعی بهتر و بالاتر کمک نکند.

فراتر از امور روزانه و معمول نیز احساس گذراندن بیهوده و بدون هدف وقت وحشتناک است. انسان در بی‌هدفی و بی‌برنامه‌گی و اینکه کاری نداشته باشد که انجام دهد احساس می‌کند که "دارد دیوانه می‌شود". مانند مکبث<sup>۲</sup> احساس گناه و دلهره ناشی از آن یا احساس تهی بودن درونی، چنانکه بسیاری از مردم زمانه ما دچار آن هستند، زندگی را "بی‌معنی" جلوه‌گر می‌سازد و واقعیت این است که

فردا، و فردا، و فردا

با گامهای کوتاه ما را از روزی به روز دیگر

تا به آخرین نقطه زمان می‌رسانند

و همه دیروزهایمان، ما احمقها را،

به غبار مرگ راهبر می‌شود.

۱- به دو بیت زیر از غزل "شاخه‌های آهکی" سروده خانم بهبهانی توجه فرمایید:

وای من بیهوده‌ام، بیهوده‌ام در کارها      آه! من افتاده‌ام، افتاده چون بیمارها  
روزهایم، هفته‌هایم، سال‌هایم، چیست؟ چیست؟      داستانی کهنه با تقلیدها تکرارها

۲- Macbeth. شخصیت اصلی در تراژدی معروف اثر شکسپیر که به طمع رسیدن به مقام سلطنت و به تحریک همسرش پادشاه را می‌کشد و اوضاع طوری پیش می‌آید که همسر و فرزندان خودش را نیز می‌کشد و خودش هم کشته می‌شود.

در چنین حالی است که انسان، به تعبیر شکسپیر، می‌خواهد "زمان محو بشود" و یا خودش را نسبت به وقت و زمان بی‌حس کند. محور زمان و بی‌حسی نسبت به آن از چند راه حاصل می‌شود. راه معمول و رایج آن پر کردن اوقات برای "گذرانِ وقت" است، بعد از آن مستی و بالاتر و شدیدتر از آن اعتیاد به مواد مخدر است.<sup>۱</sup> در بعضی از زبانها مثل زبان فرانسه و یونانی اصطلاحی که برای صرف کردن وقت در مرخصی به کار می‌رود "گذراندن" است؛ مثل یک هفته یا دو هفته را در مرخصی "گذراندم". در آمریکا نیز واژه‌ای که برای این منظور به کار می‌رود حالت کمیت دارد و می‌گویند "... وقت را در مرخصی مصرف کردم." این را می‌توان به ترس مردم از وقت و زمان تعبیر کرد که اگر مدتی را بدون آگاهی از گذشت زمان بگذرانند آن را "وقت خوش" به حساب می‌آورند و "وقت خوش" در فرار از ملال و حوصله‌سررفتگی است؛ گویی هدف از رفتن به مرخصی یا نظایر آن هر چه کمتر زنده بودن است! و چنانکه فردآلن<sup>۲</sup>، نیشدارانه، گفته است "آگاهی از زمان لحظه‌ای است که احساس خجسته وجود نداشتن را مخدوش می‌کند." موکول کردن امور به آینده یکی دیگر از راههای روان رنجورانه و غیرخلاق است که مردم در رویارویی با گذشت زمان پیش می‌گیرند. انسان بر خلاف حیوانات می‌تواند به خارج از زمان بیندیشد و مثلاً برای فرار از ناراحتیهایی که برایش پیش می‌آید چنگ در دامن گذشته یا آینده بزند. شایعترین راه نادیده گرفتن زمان حال این است که شخص با این فکر که

۱- در این زمینه به دو بیت زیر از مثنوی مولوی توجه فرمایید:

تا دمی از هوشیاری وارهند	ننگ خمر و بنگ بر خود می‌نهند
می‌گریزند از خودی در بی خودی	با بمستی یا بشغل ای مهتدی

دفتر ششم مثنوی

کژی‌ها راست خواهد شد و هر کس به جزای بدی‌ها و پاداش نیکی‌هایش خواهد رسید زمان حال و واقعیت‌های زمان حال را نادیده بگیرد.

خیلی از آدمها وقتی، در امور روزانه زندگی، وضع و حال خود را خوب نمی‌بینند به خود امید می‌دهند که "با ازدواج" یا "با تمام کردن تحصیلات دانشگاهی" و یا "با بدست آوردن شغل مناسب" وضعم خوب خواهد شد. بسیار هستند کسانی که در حالت ناخوشنودی، بی‌دل و دماغی و بی‌هدفی به جای اندیشیدن به "حال" ذهنشان را به آینده مشغول می‌دارند و بهبود حال و وضعیتشان را به آینده واگذار می‌کنند. چنین امیدی به آینده مانند "ماده مخدر" استفاده خلاق از زمان حال را نابود می‌کند. امید وقتی سالم و خلاق است که انسان را در زمان "حال" به فعالیت در برآوردنِ وظائف دینی و مذهبی، اقدام به ازدواج، یافتن شغل و حرفه مناسب و نظایر اینها راهبر شود.

البته توجه به "گذشته" نیز می‌تواند بمانند توجه به آینده حالت فرار از واقعیت زمان "حال" را داشته باشد. شخص می‌تواند در رویارویی با مشکلات و ناراحتیهای زمان حال به خود بگوید "آن قدیمها چه خوب بود و چه راحت بودیم" و با این حرف ذهنش را آرامش دهد. آرامش دادن ذهن با توجه به گذشته‌ها یا آینده‌های دور چنان گستردگی و عمومیت دارد که در اسطوره‌های هر قوم و ملتی نشانه‌هایی از مشغولیت فکری به یکی از دو قطب گذشته و آینده دیده می‌شود. تصور بازگشت به معصومیت و بی‌گناهی دوران کودکی، بهشتی بودن حتمی دوران پس از مرگ و تحقق مدینه فاضله و پیشرفتهای خود به خودی و دائمی آن نمادهایی از این عطف توجه از حال به گذشته و آینده است.

همانطور که دل بستن به آینده را می‌توان راه فرارِ آدمهای ساده‌اندیش از واقعیاتِ حال دانست توجه بسیار به گذشته را می‌توان راه فرارِ آدمهای فرهیخته و اندیشه‌ورز از "حال" به حساب آورد. در روان درمانی این آدمها

فرار از "حال" به آینده را قدیمی و ساده‌اندیشی می‌خوانند. اما توجه به گذشته را، به این دلیل که مشکلات روانی هر کس در اوضاع و احوال کودکی او ریشه دارد، کاملاً معقول می‌پندارند. مثلاً وقتی چنین شخصی، بعد از دعوایی که با همسرش داشته به روان‌پزشک مراجعه می‌کند به جای اینکه از اوضاع و احوال فعلی و رابطه کنونی خود با همسرش سخن بگوید رفتار مادرش در دوران کودکی یا رابطه با دوستان زنانه‌اش در گذشته را پیش می‌کشد. چرا چنین می‌کند؟ برای اینکه صحبت از گذشته‌ها بمراتب آسانتر از فکر کردن درباره انگیزه و علتِ دعوا با همسرش می‌باشد. خوشبختانه معمولاً روان‌پزشک می‌تواند تشخیص بدهد که پیش کشیدن آنچه در گذشته روی داده راهی برای فرار از مواجه شدن با حقیقت آن چیزی است که پیش آمده (که هیچ تأثیری در تغییر اوضاع ندارد) و درگیر شدن با مطالبی است که می‌تواند به روشن شدن به تأثیرها و تأثیرهای عاطفی بین او و همسرش کمک کند.

حال ببینیم چگونه می‌توان نه نحوِ خلاق از زمان سود برد. حتماً تا اینجا بعضی از خوانندگان گفته‌اند که "بی‌توجهی به گذشت وقت و زمان می‌تواند بر اثر سرزندگی و فعالیت خلاق آدمی باشد نه به علت احساس گنگی و منگی فرار از زمان." این حرف درست است. اما اگر بی‌توجهی به وقت برای فرار از زمان باشد گذشتِ یک ساعت بقدر گذشت یک هفته کند و سنگین و خسته‌کننده و ملال‌آور خواهد بود و اگر با سرزندگی و فعالیت خلاق همراه باشد لذت یک ساعت به اندازه لذت یک هفته احساس خواهد گردید.

گفته در نمایشنامه فاست کوشش برای فرا رفتن از زمان را به زیبایی تصویر کرده است. فاست از آنچه بر او می‌گذرد و از کارهایی که می‌کند خسته، کسل، ناراضی و بی‌دل و دماغ است و نمی‌تواند برای زندگی خود ارزشی قائل باشد. برای رفع این وضع با شیطان هم عهد و پیمان می‌شود.

در این نمایشنامه ضرب‌المثل عامیانه "شیطان همیشه برای آدم‌های تنبل و بیکاره کار دارد" بگونه‌ای شاعرانه بازگو شده است. شیطان می‌گوید:

این خلق و تولید بی‌پایان، برای ما چه سودی دارد ...

همه چیز همان است که بوده

و ما دایره‌وار در گردشیم

من پوچ بودن و تهی بودن ابدی را بر این وضع ترجیح می‌دهم

از این بهتر چگونه می‌توان گفت که قلمرو شیطان یکنواختی و هیچ‌انگاری است. فاست از هم‌پیمانی با شیطان هر چه را که می‌خواسته بدست می‌آورد. اول مارگارت معشوقه‌اش را، بعد هلن ترویی<sup>۱</sup> را، بعد دانش و قدرت و بالاخره مقام مشاور اعظم امپراطور را. در پیری به فکر می‌افتد که جلوی آب دریا سدی ببندد تا باتلاق خشک شود، مردم در آن کشت و کار کنند. غذا فراوان و گاو گوسفندها فربه و چاق بشوند. وقتی سد ساخته می‌شود و فاست شوق و شادی مردم را می‌بیند حالی به او دست می‌دهد که هرگز تجربه نکرده بوده، حال لذت از لحظه‌ای ابدی و می‌گوید:

لحظه زودگذر را خوش‌آمد می‌گویم

خوب هستی، به دارازا بکش

از من، این موجودِ خاکی، هر اثری،

تا سالهای سال پاینده خواهد بود

و من، حالا، با پیش احساس این سعادت

بهترین لحظه زندگیم را تجربه می‌کنم.

---

۱- Helen of Troy. در اسطوره‌های یونانی زنی از اهالی تروی که زیباترین زن عالم بوده، همسر پادشاه اسپارت می‌شود و نام او با قدرت زنانه در تغییر اوضاع و احوال تاریخی مترادف است.

این حرفهای فاست، که با اشاره به خاکی بودن (میرا بودن) وجودش بیان شده اهمیتی جاودانی دارد و ما را بر آن می‌دارد که از خود بپرسیم که انسان چگونه می‌تواند معنی و اهمیت "لحظه‌ای زودگذر" را دریابد.

## لحظهٔ بارور

اولین گام در استفادهٔ خلاق از وقت و زمان این است که بیاموزیم چگونه در واقعیتِ زمان حال زندگی کنیم. از دیدگاه روان‌شناختی لحظه و زمانِ حال تمام آن چیزی است که در اختیار داریم. گذشته و آینده از آن جهت که بخشی از زمان حال هستند معنی‌دار می‌باشند. رویدادهای گذشته از دو جهت، در زمان حال، برای ما مهم و معنی‌دار می‌باشند: یکی اینکه ما در زمان حال به آنها می‌اندیشیم و دیگر اینکه باعث شده‌اند تا ما، به عنوان موجودی زنده، در زمان حال چنان باشیم که هستیم و با گذشته فرق داشته باشیم. واقعیت گذشته در این است که انسان می‌تواند در زمان حال آن را به یاد بیاورد. گذشته در زمانی حال بوده و آینده نیز در زمانی حال خواهد بود. بسر بردن در موقعیت گذشته یا آینده جدا کردن خود از واقعیت است و حالت مصنوعی دارد. واقعیت این است که در هر لحظه و در هر زمان در موقعیت اکنون نفس می‌کشیم و بسر می‌بریم. گذشته تا حدی که "اکنون" را تبیین می‌کند موجودیت دارد و آینده تا جایی که بتواند "اکنون" را هدف‌دار و معنی‌دار بسازد.

زمانی که انسان مستقیماً به خودش می‌نگرد آگاهی از خود مخصوص همان لحظه در زمان حال است. این لحظهٔ آگاهی از خویشتن واقعیت از هر واقعیتی است و نباید از آن فرار کرد.

دکتر اوتورنک<sup>۱</sup> روان‌درمانگری است که به نحوی قانع‌کننده از حضور گذشته و آینده در موقعیت حال و اکنون سخن می‌گوید. در سالهای ۱۹۲۰

بسیاری از روان‌کاوها به غور و بررسی گذشته‌های می‌پرداختند که نه واقعیت داشت و نه پویایی و به بحث‌های روشنفکرانه‌ای شبیه کاوش‌های باستان‌شناسی می‌رسید که هیچ تغییری در "حال" بوجود نمی‌آورد و فروید به آن حمله می‌کرد. رنک با نشان دادن این حقیقت که گذشته هر کس در وضع و حال کنونی او نقش تعیین کننده دارد باعث شد تا روان‌درمانی از خیال‌پردازی به حقیقت روی آورد. او گفت رابطه هر شخص با پدر و مادرش در نحوه رفتار او با همسر، همکار، روان‌درمانگر و دیگران تأثیر فراوان دارد (تأثیری که فروید به درستی آن را "انتقال" نامیده بود). فقط بازگویی گذشته‌ها نیست که وجود "انتقال" را روشن می‌سازد. احساس‌های متضاد مثل خشم، وابستگی، عشق یا هر احساس دیگری که درمان‌پذیر به درمانگر پیدا می‌کند در حرکات، نشست و برخاستها و نحوه گفتارهای او نمودار می‌شود. البته درمان‌پذیر ممکن است از حالتی که از نحوه رفتارش برمی‌آید آگاه نباشد و به همین علت است که گفته می‌شود "تجربه کردن" حالات خیلی بیشتر از "صحبت درباره" حالات مهمتر و درمانگرتر است. در انجام هر عملی هر چه شخص خودش را کمتر عامل و مؤثر ببیند، خویشتن را کمتر آزاد و بیشتر مثل یک ماشین بی‌اراده احساس خواهد کرد و کمتر به زمان و مکان و تأثیرات آن توجه خواهد داشت و این مثل وضع کسی است که در توصیف حوصله سررفتگی و ملالی که از یک شغل یکنواخت و بی‌معنی داشته گفته است "من موقع کار مثل کسی غیر از خودم هستم، نه خودم." وقتی انسان در چنین وضعی قرار می‌گیرد خودش را "میلیونها کیلومتر دورتر از آنچه مشغول انجامش هست" احساس می‌کند؛ مثل اینکه گیج است، در خواب

---

۱- Transference. انتقال و جابه‌جا شدن احساس و عاطفه از یک شخص به شخص یا موجود دیگر. در روان‌کاوری این اصطلاح برای جابه‌جا شدن حساس و عاطفه از درمان‌پذیر به درمانگر به کار می‌رود. در انتقال احساس بسته، به مثبت یا منفی بودن احساسی که منتقل می‌شود، انتقال مثبت یا منفی نامیده می‌شود.



است، خواب می‌بیند و یا اینکه بین خودش و آنچه می‌گذرد دیواری وجود دارد. اما شخص هر چه به وجود و نقش خود در امور آگاه‌تر باشد، یعنی هر چه خودش را در اموری که بعهده می‌گیرد عاملتر، فعالتر و مستقلتر احساس کند خویشتن را سرزنده‌تر و تأثیرپذیرتر و تأثیرگذارتر بر زمان و موقعیت حال می‌بیند. خود را در ارتباط با زمان حال دیدن و تجربه کردن کیفیات زمان حال مثل آگاه شدن بر واقعیت وجود خویشتن چیزی است که می‌تواند پرورش یابد و تقویت شود. برای پرورش و تقویت این آگاهی خیلی خوب است که شخص به دفعات از خود بپرسد که "حالا و در این زمان من چه حال و چه احساسی را تجربه می‌کنم" و یا "در این لحظه خاص من کجا هستم و از نظر احساسی چه چیزی برایم مهمتر از هر چیز دیگر است." در اکثر اوقات رویارویی با واقعیت اضطراب‌آور است. این اضطراب را می‌توان به اضطرابی شبیه احساس برهنه بودن در کوچه و بازار تشبیه کرد؛ یعنی احساس درگیر بودن با واقعیت مهمی که شخص نه می‌تواند از آن روی بگرداند یا عقب‌نشینی کند و یا خود را پنهان سازد. مثل احساس شدیدی است که در دیدار ناگهانی و بی‌مقدمه با کسی که خیلی دوستش داریم و تحسینش می‌کنیم به ما دست می‌دهد. شدت احساس رویارویی با واقعیت زنده و موجود مثل شدت احساس و دلهره‌ای است که در فعالیت‌های خلاق به انسان دست می‌دهد؛ احساس دلهره از آماده نبودن برای چیزی است که شدیداً لذت‌بخش می‌باشد.

رویارویی با آنچه در زمان و موقعیت حال می‌گذرد از آن جهت اضطراب‌آور است که شخص باید تصمیم بگیرد که چه بکند و مسئولیت آنچه را می‌کند بپذیرد. درباره گذشته یا آینده دور کار زیادی نمی‌توان کرد؛ می‌توان در تصور و تخیل، بی‌دغدغه خاطر و بی‌احساس مسئولیت نقشه کشید و دلخوش بود. برای مردی که با همسرش دعوا کرده بازگویی رابطه رضایت‌بخشی که با مادرش داشته آسان و دل‌خوش‌کننده است، اما مشکلی

را که با همسرش دارد حل نمی‌کند. او برای حل این مشکل باید خوب بیندیشد و راه و چاره‌ای پیدا کند. یک جوان می‌تواند در تصور و خیال، بی‌دغدغه خاطر و بی‌احساس مسئولیت نقشه بکشد و دل خوش کند که "وقتی ازدواج کنم چنین و چنان خواهم کرد." اما پاسخ به این سؤال که "حالا و فعلاً برای زندگی و روابط اجتماعی خودم چه باید بکنم" ساده و آسان نیست. اینکه فکر کند که "بعد از پایان تحصیلات چه شغلی خواهم داشت خیلی راحت‌تر است تا اینکه از خود بپرسد درسی که می‌خوانم چه فایده‌ای دارد و اصلاً چرا و به چه انگیزه‌ای به تحصیل ادامه می‌دهم؟"

کارآمدترین راه برای اطمینان از آینده رویارویی جرأت‌مند و خلاق با واقعیات زمان حال است زیرا آینده از حال بوجود می‌آید و در زمان حال پی‌ریزی می‌شود. در نقل قولی که از فاست کرده‌ایم<sup>۱</sup> این حرف درست است که "از من، این وجود خاکی هر اثری تا سالهای سال پاینده خواهد بود." معنی این حرف این است که هر خلاقیتی دارای جنبه‌ای ابدی است، نه تنها از دیدگاه مذهبی و روحانی و یا به علت "جاودانی بودن تأثیر" بلکه از آن جهت که، چنانکه در بخش قبلی گفته‌ایم، یکی از ویژگیهای خلاقیت شعور انسان نامحدود بودن آن به کمیت زمان است. هیچ کس یک تابلوی نقاشی را با طول و عرض آن و یا با مدت زمانی که در خلق آن به کار رفته ارزیابی نمی‌کند. پس آیا درست است که اعمال و رفتار خود را با معیارهایی سطحی‌تر از آنچه در ارزیابی یک نقاشی به کار می‌رود بسنجیم؟

این مطلب ما را به نادرستی تعبیرهایی که از "زندگی ابدی" شده است واقف می‌سازد. در گفتگوهای معمولی "زندگی ابدی" در معنی "بی‌پایان بودن زمان" به کار می‌رود، چنانکه گویی ابدیت گذشت بی‌وقفه سال بعد از سال و زمان بعد از زمان است. در بزرگراه‌های (آمریکا) گاهی بر دیوار بعضی

خانه‌ها جمله "ابدیت را کجا مصرف خواهی کرد" دیده می‌شود و فقط خدا می‌داند که انگیزه نویسنده از نوشتن این جمله بر دیوار خانه‌اش چه بوده است. اما اگر به این سؤال بیندیشید سؤالی عجیب بنظر می‌رسد زیرا در معنای "مصرف" اندازه و کمیت مطرح است. اگر نصف پولی را که دارید خرج کنید آنچه برایتان باقی می‌ماند فقط نصف مبلغی است که داشته‌اید. اما آیا کسی می‌تواند نصف یا یک سوم ابدیت را "مصرف" کند. تجسم اینکه سالها و سالها بدون وقفه بر انسان بگذرد نه تنها از دیدگاه روان‌شناسی خسته کننده و ملال‌آور است بلکه از نظر منطقی نامعقول و از دیدگاه دینی نادرست است. ابدیت کمیت معلوم و مشخصی از زمان نیست. ابدیت فراتر از زمان است. ابدیت اهمیت کیفی زمان است. در خلق یک اثر موسیقی، یا در عشق و در هر کاری که از درون و باطن انسان سرچشمه می‌گیرد ابدیت پشت سر هم آمدن روزها و فرداها نیست بلکه ارتباط آهنگساز، عاشق و آدم خلاق با زندگی و لحظه‌های زندگی است. وقتی یکی از حواریون حضرت عیسی (ع) از او می‌پرسد که "قلمرو خداوند کجاست" او می‌فرماید که "قلمرو خداوند در خود تو است" معنی این حرف این است "که تو ابدیت را در هر لحظه از ارتباط خود با جهان می‌توانی تجربه کنی" و گوته همین مضمون را به زبان فاست بازگو می‌کند که "احساس ابدیت در کیفیت وجود، در زمان حال و اکنون، سعادت است شکوهمند و متعالی".

استعمال واژه "ابدیت" در معنای نادرست و ناسنجیده آن باعث شده تا بسیاری از آدمهای هوشمند از بکار گرفتن آن اجتناب کنند و این تأسف بار است زیرا با کنار گذاشتن آن جنبه مهمی از تجربه‌های انسانی نادیده گرفته می‌شود و از نظر روان‌شناسی و فلسفی با محدودیت و مشکل روبه رو می‌شویم. بردیایف می‌نویسد "شاید اساسی‌ترین مسأله در فلسفه مسأله

زمان باشد" و می‌افزاید که "هر لحظه‌ای از زمان اتم و هسته‌ای از کل ابدیت است و ارزش آن به اندازه‌ای است که زمان بی‌موضوع و بی‌مسأله را موضوع دار و مسأله‌دار می‌سازد".<sup>۱</sup>

لحظه‌های "حال" در چهارچوب حرکت عقربه‌های ساعت از نقطه‌ای به نقطه دیگر محدود نمی‌باشند. هر لحظه از زمان "آبستن" و آماده زایدن آینده است. هر انسانی می‌تواند با تعمق و کاوش در درون خود ببیند که هر لحظه‌ای از تفکر و تخیلش باردار چه موضوعات و تداعی کننده چه معانی فراوان و گوناگون است. به یک خواب دیدن کوتاه بیندیشید که در یک لحظه بسیار کوتاه از زمان صورت می‌گیرد، اما بازگویی محتوای آن خیلی زیادتر از کل رؤیا وقت می‌گیرد. البته در این بازگویی شخص فقط لحظه‌های خاصی را برمی‌گزیند و به آن می‌اندیشد و فقط در موقعیتهایی مثل ساختن یک قطعه موسیقی، یک جلسه روان‌کاوی و یا نقشه‌کشی در خیال برای کاری که می‌خواهد انجام دهد است که شخص رؤیا و خیالش را موقتاً کنار می‌گذارد و حتی در چنین موقعیتهایی نیز از امکاناتی که می‌تواند در رابطه رؤیا با واقعیت وجود داشته باشد غافل نمی‌ماند. پس اگر بخواهیم فیلسوفانه صحبت کرده باشیم باید بگوییم که هر لحظه‌ای دارای "محدودیت"ی است که آدم عاقل و هوشمند، همیشه، در نظر می‌گیرد. اما لحظه‌ها جنبه "نامحدود" هم دارند که همیشه حاوی اشاره‌هایی به امکانات تازه و ناشناخته می‌باشند. زمان برای انسان یک دهلیز تنگ و طولانی نیست بلکه دریچه و راهی به بیرون از وضع و حال حاضر است.

---

1-Nicolai Berdyaev, *Spirit and Reality*. New York, Charles Scribner, Sons, 1935.

## در روشنایی ابدیت

خیلی چیزها هست که ما را از توجه معمول و روزمره به زمان بیرون می‌آورد و مهمترین این چیزها فکرِ مرگ است. یک نویسنده انگلیسی نوشته است که چندین سال سعی می‌کرده که به روشهای معمولِ نویسندگی کتابی بنویسد و لک لک کنان داستانهای در سطح معمول و پیشِ پاافتاده نوشته است و ادامه می‌دهد که "در زمان جنگ فهمیدم که چرا چیزی را به چاپ نرسانیده‌ام... وقتی به این فکر افتادم که همه ما ممکن است فردا بمیریم، تصمیم گرفتم که هر چه به نظرم می‌رسد بنویسم". ما می‌دانیم که این آدم در کار نویسندگی موفق بوده است. حالا بعضی‌ها ممکن است موفقیت او را مهر تأیید بر این گفته قدیمی بدانند که "اگر می‌خواهی در نویسندگی موفق باشی، هر چه دلت می‌خواهد بنویس". اما چنین برداشتی درست نیست و نکته اصلی نادیده گرفته شده است و آن اینکه تا زمانی که انگیزه او برای نویسندگی چیزهایی غیر از خود نوشتن، مثل موفقیت یا شهرت یا چیز دیگری بوده نتوانسته چیز خوبی بنویسد و وقتی به مرگ اندیشیده فکر موفقیت و شهرت کنار رفته و او توانسته از توانایی شخصی خود در نویسندگی بهره‌مند شود. اگر قرار باشد که من فردا بمیرم چه لزومی دارد که خودم را با این یا آن معیار و میزان، که از خودم نیست، در بند نگهدارم. اگر فکر کنیم که موفقیت فقط با رعایت معیارهای متداول و معمول امکان‌پذیر است - و این خود چندان حتمی نمی‌باشد - ممکن است تا رسیدن به موفقیت زنده نباشیم که از آن لذت ببریم، پس چرا لذت نوشتن (یا هر کار دیگری را)، چنانکه خودمان می‌خواهیم، برای پاداشی که احتمال آن حداکثر می‌تواند نصف در نصف باشد از دست بدهیم؟ اندیشه مرگ ما را از تصور بی‌پایان بودن زمان برکنار می‌دارد و به روشنی متوجه می‌سازد که زندگی ما دارای پایان است و ما را وامی‌دارد که اکنون و زمان حال را جدی بگیریم. وقتی مرگ را در نظر بگیریم دیگر این ضرب‌المثل

ترکی که "فردا هم روز خجسته و مبارکی است" نمی‌تواند دفع‌الوقت و تعلق در کارها را منطقی جلوه دهد. قبولِ واقعیتِ مرگ ما را متقاعد می‌کند که گرچه حالا زنده‌ایم، زمانی خواهد رسید که زنده نخواهیم بود، پس چرا اکنون و در زمان حال کاری نکنیم که برایمان جالب و خوشایند است؟ شاعر بدبین در کتاب عهد عتیق ضمن تکرار این جمله که "همه چیز پوچ و باطل است" می‌گوید آدم عاقل به انتظار پاداش یا مجازات در آینده نمی‌نشیند، "آنچه می‌کنی با قدرت بکن چون در گور، هر جا که باشد، نه کار است، نه چیزی، نه دانشی و نه خردی". این حرف، در رابطه با آنچه گفتیم، خیلی درست و واقع‌بینانه است.

اسپینوزا دوست داشت بگوید که رفتار و اعمال انسان باید شبیه ابدیت باشد و اضافه می‌کرد که بنظر او ابدیت خودِ هستی و وجود است. می‌گفت "وجود هر چیز را، مثل یک حقیقت ابدی، نمی‌توان با مدت و استمرار زمان تبیین کرد و وجود هر چیز بسته به گوهر و ذات آن چیز است". این حرف چندانکه غامض و پیچیده بنظر می‌رسد غامض و پیچیده نیست. رفتار و اعمال هر کس وقتی، و تا اندازه‌ای، مثل ابدیت است که از ذات و بنیاد هستی خود او نشأت گرفته باشد. در مورد نویسنده‌ای که گفتیم رفتار او از آن جهت اصیل بوده که بر اساس تصمیم خود او و با تکیه بر طبیعت و سرشت درونی، طبیعی و یکتایی خودش - که او را آدمی جدا و متفاوت از دیگران کرده است - دست به قلم برده نه به پیروی از عوامل زودگذر خارج از خودش مثل مد روز و نظایر آن. زندگی در لحظه ابدی معنیش فقط شور و حرارت زندگی نیست (گرچه شناخت خویشتن همیشه بر حرارت و شور و شوق آنچه را که تجربه می‌کنیم می‌افزاید). همچنین جزمی بودن (دینی یا غیردینی) و یا پیروی خشک و بی‌انعطاف از یک قاعده و قانون خاص نمی‌باشد. معنیش این است که تصمیم‌های شخص آزادانه و مسؤلانه همراه با شناخت خویشتن و هم‌آهنگ با ویژگیهای منحصر به فرد خودش باشد.

## عصر و دوران مهم نیست

تا اینجا، از آنچه گفته شد، به این نتیجه می‌رسیم که در موضوع مورد بحث ما عصر و زمانی که در آن بسر می‌بریم اهمیت زیادی ندارد. مسأله اصلی این است که شخص با شناختی که از خود و از عصر و دورانی که در آن بسر می‌برد دارد چگونه می‌تواند آزاد و بر اساس تشخیص و تصمیمهای خود زندگی کند. ما در هر زمانی که بسر می‌بریم، خواه دوران رنسانس، سده سیزدهم در فرانسه، زمان فروپاشی امپراطوری رم و یا هر زمان دیگر، جزء لاینفک عصر و دورانی هستیم که در آن بسر می‌بریم. جنگها، اوضاع و احوال اقتصادی، دلهره‌ها و پیشرفته‌ها و موفقیت‌های زمان در ما مؤثر هست اما هیچ جامعه "منسجمی" نمی‌تواند به جای افراد و برای افراد کاری انجام دهد و یا آنان را در شناخت خویشتن و اتخاذ تصمیمهای مسؤلانه برای خویشتن یاری کند، و همچنین هیچ اوضاع ناراحت‌کننده جهانی و اجتماعی نمی‌تواند فرد را از تصمیم گرفتن برای خودش، حتی اگر تصمیم درباره سرنوشت شخصی خودش باشد محروم سازد. شاید زندگی در دورانهای گذشته مثل دوران "زرین یونان باستان" یا "رنسانس" در اروپا خوبتر و دلپسندتر از زندگی در زمان حال بنظر برسد و شخص تصور کند که روحیه و شخصیتش می‌توانسته با اوضاع و احوال آن زمانها "سازگار"تر از زمان حال بوده باشد. اما آروزی زندگی در هر دورانی غیر از دورانی که در آن زندگی می‌کنیم خیال‌پردازی است و از درک نادرست رابطه انسان با زمان ناشی می‌شود. در آن زمانها نیز، برای افراد، انتخاب راه و روش زندگی به تشخیص و میل خود ساده و آسان نبوده است. در دوران ما شخص خیلی کمتر از گذشته‌ها می‌تواند در "آغوش آرامبخش مادرانه زمان" بسر ببرد و به همین جهت لازم است که بیشتر از گذشته‌ها خودش را بشناسد تا بتواند بهتر با خودش کنار بیاید و با خودش بتوافق برسد. در نگاهی سطحی زندگی در هر دورانی با سود و زیانهای همراه است و در واقع در هر زمانی هر کسی باید خویشتن

خود را بشناسد و شناختش از خویشتن خود بسته به دورانی که در آن بسر می‌برد نباشد.

این حرف در مورد زمان سنی فرد نیز صادق است. این مهم نیست که شخص بیست ساله یا چهل ساله یا شصت ساله است؛ مهم این است که در هر سنی توان و ظرفیت انتخاب آگاهانه برای خود را داشته باشد. به همین دلیل است که رشد یک کودکِ سالمِ هشت ساله بیشتر از رشد آدمِ روان‌رنجوری که سی سال دارد بنظر می‌رسد. درست است که کودک هشت ساله از نظر سنی هنوز به بلوغ نرسیده و نمی‌تواند به اندازه بزرگترها کارهایی انجام دهد و یا از خود مواظبت کند، اما اگر صداقتِ احساس، اصالتِ نظر و انتخاب به میل خود در آن سن را معیار و میزان سنجشِ بلوغ قرار دهیم او به مراتب از آدمِ روان‌رنجور در سنین بالاتر بالغتر است. حرف آدمی که در بیست سالگی می‌گوید "سی و پنج سالم که بشود درست و حسابی زندگی خواهم کرد" همانقدر به خطا و ناصواب است که کسی در سنین چهل یا پنجاه سالگی بگوید "چون جوانیم را از دست داده‌ام دیگر نمی‌توانم زندگی درست و خوبی داشته باشم". جالب اینکه بیشتر کسانی که در پنجاه سالگی غصه از دست دادن جوانی را می‌خورند همانهایی هستند که در بیست سالگی زندگی مطابق میلشان را به آینده موکول می‌کرده‌اند و این خود مؤید نظر ما در این بحث می‌باشد. در شرح حال اورستس (بخش چهارم این کتاب) نیز به موضوع برآمدن و فرارفتن از زمان برمی‌خوریم. در آنجا دیدیم که او چگونه توانست با کوشش مصیبت‌بار خود بر گرایشی که به زندگی کردن بر طبق نظر دیگران داشت فائق شود و در نتیجه حقیقت را عینی‌تر و بی‌طرفانه‌تر، چنانکه هست، ببیند، سرنوشت‌هایی نظیر سرنوشت اورستس نمونه‌هایی از زندگی کردنِ شبیه ابدیت است، که اسپینوزا از آن سخن گفته و ظرفیت و توانایی انسان را به فرا رفتن از زمان و موقعیت حال و حاضر نشان می‌دهد. در صحنه نمایش وقتی اورستس از شهر بیرون



می‌رود به "طرفِ انسانیت" روی می‌کند به نحو نمادین از موقعیت خاص و حاضری که در آن است فراتر می‌رود. بعد از خروج او از صحنه و پایان نمایش کلماتی از صحنه شنیده می‌شود که به مرگ او اشاره دارد و دقیقاً مؤید نظر ما در این مبحث است:

برای کسی که آگاهانه (از آنچه هست) فراتر می‌رود  
جوانی یا پیری، سالهای کم یا زیاد  
اهمیتی ندارد<sup>۱</sup>.

هر انسان در اصل عضوی از جمع و پاره‌ای از یک مجموعه است. پیش از تولد، در دوران جنینی، هر کسی بخشی از یک مجموعه (مادر و زهدان مادر) است و بقاء سلامتیش در یکی بودن و هماهنگ بودن با آن مجموعه می‌باشد. بعد از تولد نیز انسان جزوی و عضوی از یک مجموعه (جامعه) است که بر اساس پیوستگی و هماهنگی افراد شکل گرفته است. اما بعد از تولد هر انسان تکلیف و مسؤولیتی دارد و آن فرا رفتن از بستگی ماشین‌وار و بی‌تفکر به جمع و رسیدن به شناخت خویشتن است. این شناخت چگونه حاصل می‌شود؟ در گذر از بحرانه‌های رشد و بلوغ، روی کردن از اوضاع و احوال آشنا و مأنوس به اوضاع و احوال ناآشنا و نامأنوس، کشف تفاوت‌های خود با دیگران و توانایی‌های بالقوه‌ای که در خود دارد و پی‌گیری علاقه‌ها و خلاقیت‌های شخصی ضمن هماهنگ‌سازی متفکرانه و آزاد خود با دیگران. در این گذار که گذر از بستگی به آزادی و استقلال شخصی است هر مرحله گامی است به فراتر از پیروی تعبدی و ماشین‌وار از اوضاع و احوال زمان و زیستن بر طبق معنایی است که شخص خودش می‌سازد و می‌پذیرد. با این حساب کسی که در سی سالگی مرگ را دلیرانه می‌پذیرد کسی است که با

---

1-"The Tower Beyond Tragedy" from Roan Stallion Reprinted by  
Permission of Random House, Inc. Copyright 1925 by  
Boni&Liveright.

شناخت تفاوت خود با دیگران و با اتکای به ماهیت خویشتن می‌تواند با جرأت لزوم ترک زندگی را بپذیرد. چنین آدمی بمراتب بالغ‌تر از آدمی است که در هشتاد سالگی، در بستر مرگ، برای حفظ خود از واقعیت مرگ به گریه و التماس می‌افتد.

منظور از این حرفها این است که هدف انسان از زندگی باید برآوردن، شکوفا ساختن و بکارگرفتن آزادانه، صادقانه و مسؤلانه طبیعت و تواناییهای شخصی خویشتن باشد. با پی‌گیری این هدف است که انسان از تثبیت موجودیت خود و اقناع تواناییهای شخصی خویشتن راضی و خوشحال خواهد بود. اینکه کسی در رسیدن به یک هدف، مثلاً نگارش و چاپ یک کتاب موفق بوده باشد یا نباشد آن قدر مهم نیست که آیا در بکار بردن هر کلمه یا نوشتن هر جمله منظورش "کسب خوش‌آمد و تعریف و تمجید دیگران" بوده یا دقیقاً همان چیزی بوده که خودش، در موقع نوشتن، باور و قبول داشته است. یک شوهر جوان، بطور قطع، نمی‌تواند از رابطه خود با همسرش در پنج سال آینده مطمئن باشد. آیا در بهترین دورانهای تاریخی کسی می‌توانسته مطمئن باشد که تا یک‌هفته یا یک‌ماه دیگر زنده خواهد بود یا نه؟ عدم اطمینان به دوران یا زمانی که در آن بسر می‌بریم مطلب بسیار مهم و جالبی را به ما می‌آموزد و آن اینکه معیارهای سنجش خوشبختی صداقت، انسجام شخصیت، جرأت و عشق در ارتباط با جهان و لحظات زندگی است. اگر این ویژگیها را نداشته باشیم، سازنده آینده برای خود نخواهیم بود و اگر داشته باشیم می‌توانیم به چگونگی آینده خود مطمئن باشیم.

آزاداندیشی، مسؤلیت، جرأت، محبت و یکپارچگی و انسجام روانی کیفیات آرمانی هستند که هیچکس بتمام معنا از همه آنها برخوردار نیست؛ اما هدفهای روان‌شناسانه‌ای هستند که حرکت ما را در جهت انسجام و یکپارچگی شخصیت معنی‌دار می‌سازند. وقتی سقراط زندگی آرمانی و

جامعه آرمانی را توصیف می‌کند گلاوکن<sup>۱</sup>، یکی از شاگردهایش می‌گوید "من باور ندارم که چنان شهرِ خداپسندانهای در هیچ نقطه از جهان وجود داشته باشد" سقراط پاسخ می‌دهد که "مهم نیست که چنان شهری وجود داشته باشد یا نه، مهم این است که آدم خردمند به راه و روشهای آن شهر زندگی کند، به حرف و نظر دیگران کاری نداشته باشد و زندگی خود را در انطباق با قواعد و مقررات آن شهر سر و سامان بدهد".

## واژه‌نما

Archetype	کهن الگو	Nonobjective	غیر عینی
Automaton	غیر ارادی	Oedipus complex	عقدۀ ادیپ
Castration complex	عقدۀ اختگی	Projection	فرافکنی
Collective	جمعی	Psychosomatic	روان تنی
Companionet marriage	ازدواج آزاد	Psychotic	روان پریش
Concience	وجدان	Self-awareness	خودآگاهی
Conformity	همنوایی	Self-control	خودداری
Courage	جرات	Self-discovery	خودیابی
Dehumanization	انسانیت‌زدایی	Self-expression	اظهار خود
Dept psychology	روان‌شناسی عمق	Self-interest	علاقه شخصی
Emotionally repressed	احساس فروکوفته	Slave morality	اخلاق بردگی
Enlightenment	روشنگری	Stylized	سبک‌دار
Evil	بدی	Super-ego	فرامن
Finiteness	محدودیت	Systematic theology	خداشناسی نظام‌مند
Floating anxiety	اضطراب شناور	The lonely crowd	ازدحام تنها
Good	نیکی	Transference	انتقال
Impulse	تکانه (روانی)	Transmoral	فرااخلاق
Neurosis	روان‌رنجوری	Vicarious suffering	رنج نیابتی
		Wisdom	خرد

## موضوع نما

عقدۀ ادیب ۱۴۰، ۱۴۱	تحلیل روانی ۱۸	آبسترکسیونیزم ۷۴
۲۸۴، ۱۴۷	ترس از انزوا ۳۴	آزارطلبی ۲۲۷
عقل سلیم ۱۲۱	تعبیر خواب ۱۲۹	آزردگی ۱۳۷، ۱۶۸، ۱۷۳
فرهنگ ویکتوریایی ۱۸	جادو ۸۱، ۲۵۶	۱۷۴، ۱۷۵، ۲۲۶، ۲۶۳
۱۹	جامعه‌شناسی ۱۸، ۱۹	احساس بی‌کفایتی ۱۴
قدرت درونی ۲۲، ۱۶۵	۲۰۱، ۲۰۳، ۱۸۰	احساس خواری ۱۱۰، ۲۶۸
کوبیزم ۷۴	جیروسکوپ ۲۱	احساس گناه ۱۴، ۱۶، ۹۵
لجواز ۹۷	خرافات ۳۷، ۶۳، ۸۱، ۸۲	۱۲۴، ۱۴۱، ۲۰۴، ۲۰۶، ۲۱۲
مادرسالاری ۱۴۶، ۱۴۸	خودانگیختگی ۱۲۷، ۱۳۳	۲۲۱، ۲۶۹، ۲۹۶
مامانیسم ۱۴۷	دورافتادگی ۲۸، ۳۳	اختگی ۱۴۱
مسیحیت ۲۴، ۱۱۳، ۲۱۶	دوران اضطراب ۳۸، ۵۱	اخلاق بردگی ۶۲
۲۲۸	رنسانس ۵۷	اراده آزاد ۱۲۷، ۱۸۳
مشکلات جنسی ۱۶	روان‌پریشی ۳۵، ۱۴۴	اضطراب شناور ۱۲۴
معصومیت ۱۵۷، ۲۰۶	۱۶۹، ۱۷۱، ۲۱۱، ۲۸۹	اضطراب مدرن ۳۸
۲۹۸، ۲۱۱	روان‌شناسی عمق ۸	اعتماد به نفس ۱۱۴
معیارهای اخلاقی ۱۹، ۲۰	روشنفکری ۲۰۱، ۲۰۳	اقتصاد ۵۲، ۶۳، ۱۷۸
منفی‌گرا ۹۷	۲۹۰	۱۷۹، ۱۸۰، ۲۰۱، ۲۲۴
ناخودآگاه ۳۳، ۴۷، ۶۰	زنای با محارم ۱۵۲، ۱۵۳	۲۳۳
۸۷، ۱۰۱، ۱۲۸، ۱۲۹، ۱۳۱	شیزوفرنی ۱۱۹	اکسپرسیونیسم ۷۴
۱۳۹، ۱۶۰، ۱۸۹، ۲۲۱	ضربه روحی تولد ۱۴	امپرسیونیسم ۷۴
۲۳۵، ۲۴۲، ۲۴۸، ۲۶۰	طلاق ۳۸، ۵۸، ۱۷۷	انسانیت‌زدایی ۶۲
۲۶۲، ۲۶۳، ۲۶۵، ۲۸۵	عزت نفس ۲۲۵	بربریت ۶۲
ندای درونی ۴۵	عشق‌ورزیدن ۱۳۸، ۱۴۲	بلوغ جنسی ۱۳۶
نژادکشی ۶۲	۱۵۵، ۲۷۱، ۲۷۳، ۲۷۴	پدرسالاری ۱۴۰، ۱۴۶
نیمه هشیار ۱۲۸، ۱۵۷	۲۷۶، ۲۷۸	پروتستانیزم ۵۷
همجنس‌گرایی ۱۳۸	عصر اضطراب ۳۷، ۴۱	پوچ‌انگاری ۶۱
	۲۷۲	تابو ۱۸، ۱۱۹، ۱۵۳، ۱۷۷

## نام‌نما

کالوین ۱۱۳	جان استوارت میل ۲۱۶، ۱۰۵	آپولو ۱۴۵
کلایته ۱۵۱	جفرز ۱۴۳، ۱۵۱، ۱۵۳	آتنا ۱۴۵
کینزی ۰۱۶، ۰۴۰، ۰۱۲۲، ۲۱۲	جیستوس ۱۴۳	آدلر ۸، ۱۸۳
گاليله ۲۶۱، ۲۶۲	چاسر ۱۳۲	آگامنون ۱۴۳، ۱۵۱
گوته ۰۷۴، ۳۰۱	داستایوفسکی ۲۰۹	آودن ۰۴۱، ۰۹۸، ۲۷۲
لانوئزه ۲۰۲	دکارت ۰۵۱، ۰۵۵، ۰۷۹، ۰۸۱	اریک فروم ۰۲۷، ۰۷۲، ۰۱۱۳
مارسِل ۱۸۸	۰۱۰۲، ۲۳۶	۰۱۲۹، ۰۱۴۶، ۰۲۲۷، ۰۲۳۷، ۰۲۷۷
مایسنا ۱۴۳	دهلوی ۱۶۱	۲۹۵
مک کارتی ۳۹	راسل ۰۳۷، ۰۶۴	اریکسون ۱۴۸
ملاهادی ۲۷۱	ریسمن ۰۱۹، ۰۲۰، ۰۲۲، ۰۲۷	اسپینوزا ۰۵۷، ۰۱۱۰، ۰۱۱۱، ۰۱۹۵
منسترا ۱۴۳	۲۰۳	۰۲۱۵، ۰۲۱۶، ۰۲۲۴، ۰۲۳۰، ۰۲۳۱
مورفی ۱۱۸	ریسمن ۲۰۳	۰۲۵۷، ۰۲۷۸، ۰۳۰۸، ۳۱۰
موسیلینی ۱۰۹	زنوس ۰۱۴۵، ۰۱۴۹، ۰۲۰۷، ۰۲۰۸	استیونسن ۱۳۲
میکل آنژ ۲۰۹	۲۱۷	افلاطون ۲۸۵
نورمن کوزین ۲۹	سارتر ۱۸۶ تا ۱۸۸	اقبال لاهوری ۱۶۱
والت ویتمن ۹۵	سقراط ۰۱۰۸، ۰۱۱۱، ۰۱۸۵، ۰۲۰۹	اکهارت ۲۵۱
والتر کانون ۲۵۶	۰۲۱۵، ۰۲۱۶، ۰۲۵۱، ۰۲۵۷، ۰۲۷۰	الکترا ۱۴۳، ۱۵۱
وردسورث ۸۰، ۸۱	۰۲۸۵، ۰۳۱۲، ۳۱۳	الیوت ۰۱۷، ۰۷۳، ۱۱۷
ویل لومن ۰۳۰، ۰۴۵، ۰۸۵، ۸۶	سوفوکل ۰۸۵، ۰۱۴۰، ۰۲۳۵	اندره ژید ۲۸
ویلیامز جیمز ۰۸۸، ۲۵۶	۰۲۸۲، ۲۸۳	اوتورنک ۳۰۱
هاکسلی ۱۱۰	سیمون دوبوآر ۱۶۰	اورستیس ۱۴۳ تا ۱۴۷، ۱۴۹
هرست ۲۱	فالکنر ۱۷۰	تا ۰۱۵۵، ۰۱۵۷، ۱۵۹
هرکول ۱۲۴	فروید ۰۸، ۰۱۳، ۰۱۶، ۰۱۸، ۰۱۹	اورول ۰۲۵، ۱۷۰
هرمان هسه ۴۱	۰۴۰، ۰۵۶، ۰۵۹، ۰۶۰، ۰۷۶، ۰۱۰۱	ایوب ۱۴۳
هگل ۲۰۶	۰۱۲۸، ۰۱۳۱، ۰۱۴۰، ۰۱۴۱، ۰۱۴۷	بالزاک ۰۲۵۷، ۲۵۹
هیتلر ۰۱۱۰، ۰۱۱۶، ۱۷۰	۰۲۰۳، ۰۲۱۶، ۰۲۱۸، ۰۲۲۹، ۰۲۳۲	بردیايف ۲۸۵
هیدرا ۱۲۴	۰۲۴۳، ۰۲۷۲، ۰۲۸۱، ۰۲۸۴، ۳۰۲	بودا ۲۰۲
یعقوب ۲۰۲	فیتز جرالده ۰۱۷۶، ۱۷۸	پاسکال ۳۲
	کارن هورنای ۱۴	تیلیچ ۰۲۴، ۰۷۹، ۰۱۸۸، ۰۲۲۹
		۰۲۳۶، ۰۲۴۳، ۰۲۵۰، ۲۷۰





Danjeh Pub

# Man's Search for Himself

Rollo May

Translated by  
Sayyed Mehdy Sorayya, Ph.D.

نویسنده این کتاب که یکی از برجستگان روانشناسی و روانکاوهای استه پس از بررسی گرفتاری‌های زمان ما، تنهایی و دلهره انسان امروز، موانع و افات راه خودشنی را می‌کاود و خواننده را به خود و کشف مجدد خویشش فرا می‌خواند.

هدفهای انسانم و یکپارچگی، وجدان اخلاقی، جرأت خود بودن، نقش دین و پیشگفتاری بر عشق از جمله مفاصل متوع و دامل برانگیز کتاب حاضر است. ترجمه سنجیده، استادانه و جذاب و توضیحات روشنگرانه مترجم در پانوشته‌ها و لاکر شواهد از ادبیات و حکمت ایرانی- اسلامی، بر استحکام و سودمندی کتاب افزوده است.

قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-5070-41-5



9 786005 070415

تهران: خیابان استاد مطهری، خیابان سلیمان خاطر، کوچه اسلامی، پلاک ۲/۲

تلفن: ۸۸۸۲۲۵۲۲ - ۸۸۸۴۶۱۴۸ صندوق پستی: ۱۲۱۵۵-۲۱۲۶

[www.danjeh.org](http://www.danjeh.org)  
[info@danjeh.org](mailto:info@danjeh.org)  
[danjehpub@hotmail.com](mailto:danjehpub@hotmail.com)