

خودخواهی مقدس

راهنمایی برای زندگی پر معنا

دکتر باد هریس

ترجمهٔ سیمین موجد

نشر پیکان

تهران ، ۱۳۹۲

Harris, Bud

سرشناسه: هریس، باد، ۱۹۳۷ - م
عنوان و نام پدیدآور: خودخواهی مقدس: راهنمایی برای زندگی پرمعنا / باد هریس؛
ترجمه سیمین موحد.
مشخصات نشر: تهران: پیکان، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری: ۵۶۰ ص.
شابک: 978-964-328-776-4

Sacred selfishness:

a guide to living a life of substance., c2002.

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی:

موضوع: خود
موضوع: جسم و جان
موضوع: شخصیت
موضوع: فردیت
موضوع: سیمین، مترجم
شناسه افزودن: ۱۳۹۱ خ ۴ هـ / ۶۹۷ BF
رده‌بندی کنگره: ۱۵۸/۱
رده‌بندی دیویی: ۶۸۴۹۴۲
شماره کتابشناسی ملی:



SACRED SELFISHNESS

Inner Ocean, Canada, 2002

Bud Harris, Ph. D.

(siminmovahed2@yahoo.com)

(ArmaghanJazayeri@yahoo.com)

خودخواهی مقدس

دکتر باد هریس

مترجم: سیمین موحد

ویراستار: ارمغان جزایری

آماده‌سازی و اجرا: دایره تولید نشر پیکان، فهیمه محبی‌زنگنه

حروفچین و صفحه‌آرا: مریم یوسفی

چاپ و صحافی: چاپخانه نشر پیکان

نویت چاپ: اول، ۱۳۹۲

تیراژ: ۱۱۰۰

بها: ۲۳/۵۰۰ تومان

حق چاپ و نشر این اثر برای نشر پیکان محفوظ است.

نشر و پخش: شریعتی، شهید دستگردی (ظفر)، نفت شمالی، خیابان دهم، کوچه سینا، پلاک ۶

تلفن ۲۶۴۱۱۰۰۹ و دورنگار: ۲۶۴۱۱۱۹۷

www.paykanpress.ir

فهرست

پیشگفتار	۱
مقدمه	۵

بخش یک: شکستن قالب و جستجوی راه

فصل ۱. گرفتاران زندگی عادی	۲۹
فصل ۲. دعوت به تحول	۷۹
فصل ۳. نقطه عطف	۱۲۹
فصل ۴. تدارک تغییر	۱۶۵

بخش دو: پرورش جوهره درونی

فصل ۵. نوشتن یادداشت‌های روزانه برای سیاحت درون	۲۱۹
فصل ۶. گفتگوی دونفره به مثابه راه ارتباط با هم	۲۶۱
فصل ۷. آغاز جستجو برای کشف جوهره شخصی	۳۱۹
فصل ۸. دوست شدن با رؤیاهامان	۳۶۱
فصل ۹. روبه‌رو شدن با تاریکی و یافتن زندگی	۴۰۱
فصل ۱۰. خودخواهی مقدس - یادگیری دوست داشتن خودمان	۴۴۳

بخش سه: پرورش زندگی باجوهره

فصل ۱۱. روابط باجوهره	۴۹۷
فصل ۱۲. انتخاب زندگی	۵۴۱

پیشگفتار

عشق ما به زندگی در واقع نیروی محرکه و جادویی است که بر همه آنچه از آن می ترسیم - دردهای تولد، دردهای رشد، و خسران؛ نومی‌های مختلف و سایر مشکلات زندگی که در طول سفر شخصی مان با آن‌ها روبه‌رو می شویم - غلبه می کند. این عشقی است که ما را قادر می سازد دوام بیاوریم و همچون پلی بیشتر ما را به آن سو می رساند، یعنی به جایی که خلاقیت و سرور را تجربه می کنیم.

عشق عمیق به زندگی به راحتی به دست نمی آید، بلکه آرام آرام رشد می کند، یعنی وقتی یاد می گیریم به راستی خودمان و جریان عواطفمان را درک کنیم و نیروهایی را که ما را شکل داده اند، وجوه ویرانگر و تاریک تر شخصیتمان، قابلیت های مثبت انکار شده مان، و این دانش را که

زندگی یک روند است و عشق و احترام باید دست در دست یکدیگر پیش بروند بشناسیم. شناخت خود به ما قدرت می بخشد تا به طرزی متعادل و رضایت بخش زندگی کنیم و با دیگران صادقانه و باملاحظه و مهربان رفتار کنیم. شناخت خود باعث می شود بازی های عاطفی ای را که با دیگران می کنیم تشخیص دهیم، با واقعیت روبه رو شویم، و دلسوزی و شفقتی داشته باشیم که از شناخت رنج های خودمان حاصل می شود. بدون شناخت خود، پندار ما از عشق اغلب اوقات بازتاب نیازهای روانی، خواب و خیال های آرمانگرایانه، یا امیدهای احساساتی است.

تبدیل شدن به انسانی با جوهره روانی و روحی درست، حاصل تلاش متعهدانه در جهت شناخت خویشتنی است. این جستجو در همان مسیر دیرینه ای صورت می گیرد که بسیاری از فلاسفه بزرگ و شخصیت های بزرگ مذهبی گذشته و حال آن را پیموده اند. در یونان باستان، سقراط فیلسوف از ما خواست خودمان را بشناسیم. و استاد اعظم عشق به ما می گوید: «هر آن کس که خویشتن را نشناخته هیچ چیز را نشناخته است، اما آن کس که خود را می شناسد اعماق همه چیز را درک کرده است.»

اما در زمانه ما، ما مدام سعی کرده ایم این حقیقت مهم را دور بیندازیم (البته فروید و پیروانش به این موضوع اشاره کرده و مطالب بسیار مهمی درباره اش نوشته اند). ما فکر می کنیم خود را می شناسیم، درحالی که

نمی‌شناسیم. هر چقدر هم که بکوشیم، زندگی پرمشغله و پرفشار و پرفعالیت ما ظاهراً این را غیرممکن می‌کند که مدتی از وقتمان را صرف شناخت خود بکنیم. اما نکتهٔ تسلی‌بخش این است که ما همیشه به راهنماها، پیامبران، معلمان، و الگوهای نیاز داشته‌ایم تا ما را از خود روزمره‌مان بیرون بیاورند. مذهب، موسیقی، هنر، فلسفه، و سرانجام روان‌شناسی اغلب اوقات ما را به سمت تعمق و خودکاوی هدایت کرده‌اند. فروید، یونگ، آدلر، فروم، و سایر متفکران روانکاو بزرگ در پی این بوده‌اند که ما را از غل و زنجیر عاطفی زندگی روزمره‌مان رها کنند. خصوصاً روان‌شناسی یونگی تأکید می‌کند که شناخت خود باعث شفای زخم‌هایی می‌شود که در طول مبارزات زندگی خورده‌ایم، و به کشف زندگی‌ای حقیقتاً رضایت‌بخش می‌انجامد. جان بخشیدن به این جستجو و به ثمر رساندن آن، هدف این کتاب است.

در صفحات آغازین کتاب نگاهی به جوانب مهم رشد انسان و تبدیل او به شخص کاملاً بالغ و پخته‌ای می‌اندازیم که می‌تواند زندگی آگاهانه، پرمعنا، و باارزشی سرشار از مهر و محبت را در پیش بگیرد. سپس از این چارچوب، به بررسی آن دسته از مسائل موجود در ساختار جامعه‌مان می‌پردازیم که بر فردیت ما اثر می‌گذارند و بی‌آن‌که بدانیم، آن را محدود و گاه نابود می‌کنند.

آنچه من در این کتاب عرضه می‌کنم برنامه‌ای است برای بازگرداندن جوهر و معنا به زندگی‌مان. این جوهر بستگی به توانایی ما برای یادگیری دوست داشتن حقیقی خودمان دارد، و به ارکان گام نهادنمان در مسیری

بدل می شود که به زندگی کامل و رضایت بخش می انجامد. داشتن زندگی پر معنا قلب این کتاب را تشکیل می دهد. وقتی کم کم این جوهر و معنا را بشناسیم، سه وجه مهم تأثیرگذاری آن روی زندگی مان باید مورد بررسی قرار گیرد: این که در رشد شخصی ما به کجا منتهی می شود، چه تأثیری بر روابط نزدیک ما دارد، و در نتیجه آن چه روابطی با فرهنگمان خواهیم داشت. همان طور که جامعه زندگی ما را شکل می دهد، ما نیز جامعه را شکل می دهیم و قادریم کمک کنیم کاستی های موجود در آگاهی اجتماعی مان به طرزی چشمگیر شفا پیدا کند.

به عقیده من دست تقدیر ما را با این چالش مواجه کرده تا بزرگترین ارزش همان را در چارچوب زمان تهدیدکننده و پرهرج و مرجمان از نو یاد بگیریم و احیا کنیم. در پاسخ به این چالش، امیدوارم کتاب من کمکتان کند تا درک روشن تری از این امر داشته باشید که دوست داشتن خودتان و ارزش قائل شدن برای خودتان به چه معناست، و بدانید که چگونه به فکر خودتان باشید، زندگی خودتان را داشته باشید، و بدون باختن خودتان بتوانید دیگران را دوست داشته باشید. به علاوه، امیدوارم این کتاب شما را قادر سازد تا خود را عضوی از خانواده بشری بدانید و با ادای سهم خود به تغییر فرهنگمان، احساس ارزش و هدفمندی کنید.

مقدمه

پس برای این که کسی بتواند چیزی بدهد، باید چیزی باشد،
و باید چیزی داشته باشد؛ باید از طلا ساخته شده باشد، نه از بی چیزی.
— کال گوستاو یونگ

به طور کلی دو نوع خودخواهی در زندگی هست. یکی خودخواهی بیمارگونه‌ای است که معمولاً آن را خودپسندی یا فردگرایی می‌نامیم. این گونه افراد به لحاظ عاطفی تشنه قدرتند، تشنه تأیید و تحسین دیگران هستند، و از دیگران در جهت منافع شخصی خود استفاده می‌کنند. آن‌ها انرژی و سرزندگی ما را می‌دزدند. جامعه مصرفی ما از خودخواهی بیمارگونه طرفداری می‌کند، زیرا مدام به ما یاد می‌دهد که باید چیزهای بیشتری بخواهیم، و می‌گوید برای این که احساس خوبی نسبت به خودمان داشته باشیم به کالاهای بیشتری نیاز داریم.

خودخواهی مقدس دومین نوع خودخواهی است. خودخواهی

مقدس یعنی این که متعهد شویم برای خودمان و زندگی خودمان آن قدر ارزش قائل باشیم که تلاش کنیم اشخاصی با جوهره شویم. این همان روندی است که رالف والدو امرسون، فیلسوف امریکایی، نتیجه اش را رسیدن به شخصیتی می داند که «آن قدر غنی است که بی هیچ ابزاری مستقیماً با حضورش عمل می کند.» درحالی که مارتین لوترکینگ یا مادر ترزا ممکن است الگوی نهایی چنان جوهره ای را عرضه کنند، امرسون به درستی خاطر نشان می سازد که این شخصیت «... با بیشترین انرژی در کوچک ترین گروه ها و در روابط خصوصی کار می کند.» خودخواهی مقدس به ما می آموزد که زندگی را دوست بداریم، و صاحبان چنین خودخواهی ای به اطرافیان شان انرژی و سرزندگی و امید می بخشند.

خودخواهی مقدس باعث می شود پا را از ارزش های روزمره امور اقتصادی و کاری و دنبال کردن هدف هایمان و فشارهای «سر و سامان دادن» به زندگی مان فراتر بگذاریم. این ابداً حرف جدیدی نیست که بگوییم ما مثل دیوانه ها داریم می دویم و احساس می کنیم چرخ دنده ماشین هستیم؛ ما به جای انسان، عدد هستیم؛ نهادهای مذهبی مان تو خالی هستند و آنچه واقعاً می پرستیم چیزی است که می توانیم در فروشگاه های بزرگ بخریم یا حتی به قیمت ارزان تر از خود کارخانه بخریم. اما حرف جدید این است که می توانیم مسیری بیابیم که دوراهی خودش را داشته باشد و ما را قادر سازد تا هر دو کار را انجام دهیم، یعنی بدون ترک دنیا زندگی ای اصیل داشته باشیم.

توهماتنی که من مجبور بودم با آن ها روبه رو شوم، و نیز درد و

کشمکش زندگی خودم مرا در این مسیر قرار داد. من در اوایل دهه سی زندگی ام بسیار موفق بودم، اما ناگهان دریافتم که افسرده هستم - مثل ابرهای توفان زایی که ناگهان در روزی تابستانی متوجه حضورشان می شوم. هر چند آن زمان نمی دانستم، اما من تنها نبودم، و امروز هم تنها نیستم. خیلی از افراد جامعه ما با وجود این که ظاهراً زندگی خوبی دارند، به طرز غریبی ناشادند یا رنج می برند. تلاش های زندگی خود من الهام بخش نوشتن این کتاب شد، و کارم به عنوان درمانگر و روانکاو و بیش از بیست و پنج سال تماس با کسانی که مثل من چیزی بیشتر از صرفاً سازگار شدن با خانواده و جامعه و داشتن «زندگی خوب» می خواستند، به نگارش مطالب این کتاب کمک کرد.



من در سی و سه سالگی دیدم که بی قرار و ناراحتم و به طور کلی از طرز زندگی ام ناراضی هستم. همه چیزهای اطرافم ملال آور و بی جان به نظر می رسید. این احساس دور شدن از زندگی از سال دوم دانشکده آغاز شده بود، یعنی موقعی که نمی توانستم در مورد ادامه تحصیل تصمیم بگیرم. مرکز مشاوره گفت که علائقم هنوز متبلور نشده، اما پدرم می خواست من خودم را برای شغلی خوب آماده کنم. نومیدانه به رفتارهای بد رو می کردم. بعد اضطراب روزافزونم را با ازدواج و تشکیل

خانواده حل کردم. فشار این تعهدات مجبورم کرد که تحصیل در دانشگاه را به اتمام برسانم، کار خوبی در شرکتی بزرگ بگیرم، و خانه‌ای در حومه شهر بخرم - به عبارت دیگر، به شیوه مرسوم دهه ۱۹۵۰ در پی موفقیت بروم. اما هرچه موفق‌تر می‌شدم و بازتابم را در تصویر لباس‌های شیک‌تر، خانه‌های بهتر، مدارس خصوصی برای فرزندانم، و استقلال آشکار کسب و کار تجاری خودم جستجو می‌کردم، بی‌قرارتر می‌شدم و ترس‌های پنهانم بیشتر می‌شد. کدام ترس؟ ترس از این‌که بقیه عمرم چه کنم. آیا صرفاً می‌خواستم سی سال دیگر به انجام دادن تعهداتم ادامه دهم و بعد بازنشسته شوم - البته اگر حمله قلبی یا سرطان یا بیماری دیگری ناشی از فشار عصبی جانم را نمی‌گرفت؟ آیا زندگی‌ام همین رفتن به محل کار، جلسه، کلیسا، بازی فوتبال، و تعطیلات بود؟ این‌ها فعالیت‌هایی بود که معمولاً از آن‌ها لذت می‌بردم و گاه عاشقشان بودم، اما کم‌کم احساس می‌کردم لذتی که از آن‌ها می‌برم در ابر و دود نارضایتی روزافزونم گم می‌شود و به نفرت بدل می‌گردد.

این دوره زندگی من مربوط به اواخر دهه ۱۹۶۰ بود. در آن دوره روان‌درمانی باب شده بود و دوستانم به طرف آن هجوم برده بودند. اما من از روان‌درمانی و روانکاوی خوشم نمی‌آمد. به شاعران و مراجعان این حوزه به دیده تحقیر می‌نگریستم. آن‌ها «ضعیف» بودند و من «قوی». من با واقعیت سروکار داشتم اما آن‌ها درگیر احساساتشان بودند. درحالی‌که خودم را از قدرت‌های ضمیر ناخودآگاهم بی‌خبر نگه می‌داشتم، همچنان فکر می‌کردم که به عنوان کارآفرین می‌توانم واقعیت

خودم را خلق کنم و با اراده و بینش خودم زندگی ام را شکل دهم. می خواستم باور کنم که اگر زندگی ام مستقل و موفق به نظر برسد، خودم هم مستقل و موفق هستم.

نوشته های فریاد و یونگ در دوره دانشکده توجه مرا به خود جلب کرده بود، اما وقتی عملاً وارد کار و زندگی شدم، افکار آنان از نظرم دور شد و دغدغه های مربوط به پول درآوردن و تأمین خانواده جای آن ها را گرفت. دهه بعد مثل برق و باد در حالی سپری شد که من غرق کار و انجام دادن وظایفم بودم و سعی می کردم پیشرفت کنم، از بچه های کوچکم مراقبت کنم، و کسب و کار خودم را راه بیندازم. فعالیت شدید - حرفه ای، اجتماعی، و شخصی - فراموش کردن بی قراری پیشینم را راحت تر کرد و باعث شد خودم را از آن پنهان کنم و به این مسئله که نیروی محرکه زندگی ام واقعاً چیست فکر نکنم.

من در ظاهر بسیار موفق به نظر می آمدم. روزی سه کیلومتر می دویدم و تلاش می کردم کمر بند سیاه کاراته ام را بگیرم. اما در درون، خب، چندان مطمئن نبودم. فکر می کردم باید موفق به نظر بیایم، اما کم کم دریافتم که بی قراری گذشته دارد دوباره وجودم را می خورد، و فعالیت های جسمی روزافزونم می توانست تلاشی باشد در جهت اجتناب از تنش درونی ام. اما با این عواطف رویه رو نشدم و هیچ سرنخی هم نداشتم که واقعاً چه احساسی دارم. در سال های گذشته چنان توانسته بودم عواطفم را سرکوب و انکار کنم که حالا دیگر به راحتی نمی توانستم متوجه شان شوم. آن طور که حالا فهمیده ام، این احساسات

به طور جادویی ناپدید نمی شوند، بلکه نیروی محرکه ای پنهانی می شوند که ما را به سمت مشکلات عاطفی و جسمی متعدد می رانند. در مورد من، به صورت افسردگی ای درآمد که شروع به خوردن زندگی ام کرد - به طوری که هم حرفه و هم زندگی زناشویی ام را به بحران کامل کشاند. به زودی اولین ملاقاتم با یک درمانگر رخ داد.

این ملاقات ناشی از بحران به سفر شخصی ام بدل شد، و همان طور که این کتاب جلو می رود، من از اصطلاح تبدیل شدن به شخصی باجوهره برای خلاصه کردن خصایصی که طی این سفر شخصی کسب کردم استفاده خواهم کرد. هم سفر خودم و هم سفر کسانی که درباره شان می خوانید. در افسانه ها و اسطوره ها، داستان های مربوط به سفر جستجوگرانه موقعی شروع می شوند. که شخصی، ملتی، یا پادشاهی چیز ارزشمندی را از دست می دهد. مجموعه فیلم های جنگ ستارگان به این علت همچنان مورد توجه پیر و جوان است که درونمایه بسیاری از سفرهای جستجوگرانه ما را مطرح می کند. لوک اسکای واکر و شاهزاده خانم لیا باید برای نفی نظام سیاسی ای مبارزه کنند که وقتی آن ها در جستجوی بلوغ و پختگی هستند، از آنان مطالبات غیرشخصی دارد. دارت ویدر پدري را نشان می دهد که انسانیتش را از دست داده و هان سولو مزدوری است که ارزش های یک قهرمان را یاد می گیرد.

من در دوران افسردگی ام احساس رکود، عجز، و بی ارزشی می کردم. هیچ چیزی در زندگی ام نمی توانست معنای روحی، شور، و قابلیت های ناشناخته را بیدار کند. ورود به دفتر درمانگر، آغازگر گذار از حالت ذهنی

روزمره به فضایی شد که در آن به کمک فردی دیگر توانستم طبیعت حقیقی خودم و منبع انرژی‌ام را جستجو کنم. خوشبختانه او از آن نوع درمانگرانی بود که می‌فهمید جستجوی شفایی که من لازم داشتم برای کسب خودآگاهی است - خودآگاهی‌ای که ما را به وضعیت جدیدی از تمامیت، ارتباط با زندگی، و تجربه عمیق زنده بودن عاطفی و روحی رهنمون می‌شود. این تغییرات به معناهای جدید و سرزندگی جدیدی می‌انجامد که با نزدیک شدنمان به پایان عمر، سرانجام به حالتی از کمال مشمرثمر منتهی می‌گردد.

داستان‌های جستجوگران قدیمی الگویی از قدم نهادن به بیرون از دنیای روزمره را نشان می‌دهند، به طوری که حتی وقتی در دنیا موفق هستیم، آن را ترک می‌کنیم تا سفر به سمت تجربه وسیع‌تر زندگی را آغاز کنیم. در یکی از کهن‌ترین افسانه‌های تاریخ یعنی گیلگمش، شاه سومر باستان تاج و تختش را ترک می‌کند و خشم طبیعت را به جان می‌خورد تا به جستجوی راز حیات ابدی برود. اینانا یکی از کهن‌ترین زنان قهرمان ما نیز تاج و تختش را رها می‌کند تا در جهان زیرین به جستجوی کمال برخیزد. ادیسه در دریا‌های پراشوب مدیترانه تقلا می‌کند تا خانه را پیدا کند و نامی در تاریخ به جا می‌گذارد که یکی از اساسی‌ترین سفرهامان را با آن توصیف می‌کنیم - سفر ادیسه. آئاس از تروای سوزان در آتش می‌گریزد، زنش را رها می‌کند، و درحالی که پدرش را روی پشتش گذاشته، سفری را آغاز می‌کند که طی آن به عشقش پشت پا می‌زند و با بنیانگذاری رم سفر را به پایان می‌رساند.

داستان‌های ماندگار به ما یادآور می‌شوند که نیروی محرکه جستجوهای ما فجایع و بینش‌ها هستند. آن‌ها سفرهای جستجوگرانه تنها و دشواری‌اند که استعاره‌ای برای سفرهای درونی ما به شمار می‌آیند. سفر در ذات طبیعت انسان است – و سفرهای بی‌زمان هستند. در هر سنی از نو تجربه می‌شوند و برای هرکسی که بخواهد زندگی‌ای فراتر از زندگی مرسوم داشته باشد یا هرکسی که زندگی مرسومش به بن‌بست رسیده امکان‌پذیرند.

جوانب مذهبی سفر جستجوگرانه به کرات در سنن عرفانی مختلف پدیدار می‌شود. تصویر بودا در زیر «درخت بودی» تصویری از بیدار شدن و سفر به سمت روشن‌بینی است. زاهد هندوی نشسته در حالت مراقبه عمیق نماد سفر درونی مشابه است. ماگی در جستجوی مسیح کودک معرف آشتی انسان با جهان‌های ابدی‌ای است که به گفته جوزف کمبل، اسطوره‌شناس امریکایی، انرژی را به درون دنیای روزمره ما سرازیر می‌کند. عارفان هندو و مسیحی اغلب اوقات این سفر را جستجو برای کشف خویشتن می‌نامند، و کارل یونگ، روان‌شناس سوییسی، آن را روند رشد فردیت نامیده است.



جستجوهای عارفان مذهبی و قهرمانان افسانه‌ای وجه تشابه

روان‌شناسانه متعددی دارد، چراکه هر دوی آن‌ها، در پی اینند که روح ما را نونوار کنند و تجربه‌مان از زنده بودن را عمق بخشند. «جستجوی جام مقدس» افسانه‌ای از دوران قرون وسطی است که هنوز محبوبیت دارد. نمادگرایی این افسانه واضح و روشن است و نشان می‌دهد مکانی که زمانی سرسبز و حاصلخیز و زیبا بود، چطور خشک و بایر و بی‌ثمر شده است. این واقعیت که سرزمین فوق به بیابان بدل شده، نشانگر نیاز به تجدید حیات روانی و روحی است. جوزف کمبل بیابان را مکانی توصیف می‌کند که آدم‌ها در آن به‌طور دروغین زندگی می‌کنند، یعنی زندگی خودشان را نمی‌کنند، بلکه زندگی‌ای را که جامعه به آن‌ها تحمیل کرده سپری می‌کنند و شهادت ندارند تا در پی تغییر این وضع بروند. تی. اس. الیوت در شعرش به نام «بیابان» این وضعیت را به نحو دیگری نشان می‌دهد و می‌گوید:

فکر می‌کنم ما در کوچهٔ موش‌ها هستیم
آن‌جا که مردان مرده استخوان‌هاشان را از دست دادند.

جام مقدس، همان ظرفی که خون مسیح را نگه می‌دارد، معرف منشأ ارزش‌های ازدست‌رفتهٔ شخصی و معنوی ماست. نکتهٔ جالب توجه این جستجو برای تجدید حیات این است که چطور ما را هدایت می‌کند تا دریابیم که این سفری شخصی است. هر شوالیه‌ای باید سفرش را تنها آغاز کند و در جایی وارد جنگل شود که از قبل هیچ راهی نیست. کمبل

می‌گوید جام مقدس نماد جوهر معنوی‌ای است که به زندگی اصیل و معتبر انرژی می‌بخشد و هدفش این است که شکوفایی و رضایت خاطر عمیق را برای ما به ارمغان بیاورد - برخلاف این پندار جامعه که زندگی معنوی یعنی زندگی‌ای که فضایل فوق طبیعی بر آن تحمیل شده است. من هم مثل هر کس دیگری که چنین سفری را آغاز می‌کند، با این پرسش‌ها مواجه بودم: چه چیز باعث می‌شود این‌طور احساس کنم و این‌طور عمل کنم؟ مقصود من از بودن در این‌جا روی سیاره زمین چیست؟ سرنوشت من چیست؟ یکی از بزرگ‌ترین پرسش‌هایی که من با آن مواجه شدم این بود که چگونه ممکن است من به رؤیای امریکایی دست یافته باشم و باز هم ناشاد باشم؟ با این حال ترس و افسردگی‌ام آن قدر در برابر این پرسش‌ها با برجا ماند تا این‌که حکم یونانیان باستان، یعنی «خودت را بشناس»، چیزی بیشتر از یک گفته مقدس مآبانه شد و به چیزی بیش از آغاز خرد تبدیل گشت. آغاز شناخت خودم رشته حیاتی‌ای شد که مرا از درد و رنج آزاد ساخت و نو میدی‌ام را به صورت مسیری درآورد که مرا به سمت زندگی‌ای ثمربخش‌تر رهنمون ساخت.

این کتاب راهی را که به سوی رشد فردیت می‌رود ترسیم خواهد کرد و شرح خواهد داد. این نگرشی است که من در یادگیری شناخت خودم بیش از همه آن را مفید یافته‌ام. به علاوه، چندین قرارگاه مهم در طول این مسیر هست که خود من تجربه‌شان کرده‌ام و سایر کسانی که با آن‌ها کار کرده‌ام نیز آن را کشف کرده‌اند. من برخی از بخش‌های سفر خودم و دیگران را با شما در میان خواهم گذاشت تا نشان دهم که چگونه

می‌توانیم روند رشد فردیت را درک و تجربه کنیم - روندی که همانا سفر جستجوگرانه ما در پی رسیدن به زندگی و کسب تمامیت و یکپارچگی است.

من معتقدم نیاز ما به تجدید حیات اغلب اوقات بازتاب فشارهای جامعه بر روح ما و تأثیر جامعه در شکل بخشیدن به طرز نگاه ما به زندگی است. افسانه جام با اشاره به بایر شدن کل یک قلمرو، از این دیدگاه پشتیبانی می‌کند. به عبارت دیگر، ما همان قدر محصول نگرش‌های جامعه و میراث فرهنگی مان هستیم که ساخته ترکیب زیست‌شناختی و تجارب کودکی مان. هر چند در برخی موارد یکی از این عوامل می‌تواند تأثیر بیشتری نسبت به بقیه داشته باشد، هر دو با هم ترکیب می‌شوند و در سراسر عمرمان روی ما تأثیر می‌گذارند.

آشوب و طغیان عاطفی‌ای که در سی و سه سالگی گریبانم را گرفت عمیقاً ریشه در نگرش‌های اجتماعی محیطی داشت که در آن به دنیا آمده بودم. اگر چنین نبود وقتی رؤیای امریکایی نامین شغل خوب، موفقیت، خانه، و خانواده خوب باعث بامعنا شدن زندگیم نشد آن قدر افسرده نمی‌شدم. در صفحات آتی کتاب، نگاه دقیقی نیز به طرز تأثیر نگرش‌های جامعه بر رشد ما، تجارب زندگی ما، و ارزش‌های ما می‌اندازیم.



جوزف کمبل در اثر کلاسیک خود مرد هزار چهره به ما می‌آموزد که مسیر بی‌زمان نمادینی هست که روند رشد ما و فرارفتنمان از وضعیت فعلی مان را به تصویر می‌کشد. افسانه‌ها و اسطوره‌ها ترسیم‌گر سفر قهرمانی مرد یا زن قهرمان هستند، و این نیز استعاره‌ای برای رشد آگاهی شخصی است که به خلق شخصیتی روشن و تابناک می‌انجامد. شخصیتی که جوهره دارد.

داستان‌هایی که این مسیر را فاش می‌کنند نشان می‌دهند که با شکست شروع می‌شود. از طریق نمونه این داستان‌ها می‌توانیم ببینیم که هرگاه فرهنگی (فرهنگ شخصی درونی و نیز فرهنگ جمعی بیرونی) در حال سقوط، رکود، تجزیه و تلاشی، و انحطاط است، از زن قهرمان یا مرد قهرمان افسانه‌ای خواسته می‌شود آزمون‌ها و محنت‌هایی را پشت سر بگذارد که سرانجام او را به شخصی با جوهره فردی بدل می‌کند. به محض این‌که این جوهره به دست آمد، او باید با شهامت، وضوح فکر، و چشم‌انداز تازه‌ای از واقعیت به زندگی روزمره بازگردد تا به تجدید حیات وضعیت جمعی کمک کند.

از دیدگاه روان‌شناسانه، این افسانه استعاره‌ای است برای رشد آگاهی شخصی نونوار شده. یعنی ما باید به عملی قدرتمند دست بزنیم تا از توضیحات خام خود برای تجارب زندگی مان فراتر رویم و افکار عمیق‌تر و بامعناتری درباره قابلیت‌های بالقوه و درونمایه‌های زندگی مان را جستجو کنیم. شناخت این الگوی اسطوره‌ای برای من بسیار تسلی بخش و چالش برانگیز بود. از طریق آن فهمیدم که آنچه زندگی شکست خورده

می دانستم، می تواند برایم دعوتی قدرتمند به تجدید حیات، توانمندی، و سرزندگی بی سابقه باشد. بیشتر سفرها با نوعی شکست، تهدید، یا احساس آسیب پذیری شروع می شوند، مثل از دست دادن شغل، بحران زندگی زناشویی، از دست دادن یکی از عزیزان، نارضایتی شخصی، یا یأس عمیق. ادیسه، فاتح تروا، همه چیزش را در راه تلاش برای بازگشت به خانه از دست داد. اینانا پیش از کامل شدن باید به قلمرو جهنم هبوط می کرد. و آئناس ابتدا از شاهزاده ای قدرتمند به آواره ای سرگردان تقلیل یافت تا بعد بتواند بیناگذاری رم را آغاز کند. این داستان های بزرگ، زیبایی و انسانیت عمیق معضلات ما و نیز توان بالقوه نهفته در آنها را نشان می دهند. و داستان ها به من امید بخشیدند. مرا از این دانش برخوردار ساختند که خیلی ها در گذشته و حال همین مشکلات را در زندگی شان داشته اند و این بخشی از انسان بودن محسوب می شود. داشتن امید و دانستن این که من در این وضعیت تنها نیستم، و اعتماد به این که این وضعیت با کار کردن روی آن می تواند به تجربه ای با معنا و عمیق بدل شود و شخصیت قوی تری از من بسازد، برایم بسیار مفید بود و همچنان هست.

من طی کارم در طول این سال ها دریافته ام که خیلی از مردم از نگاه کردن به درونشان می ترسند. بعضی ها می ترسند چیزهایی از جا بیفتد که دوست ندارند. بقیه احساس می کنند خودکاو می ممکن است باعث چنان تغییرات عمیقی در آنها شود که به تصویری که از خودشان یا عزیزانشان یا کار و حرفه شان دارند صدمه بزند. این ترس عمدتاً بر مبنای این پندار

جامعه ما استوار است که فقط تغییرات مشخص بیرونی در زندگی ما می تواند مشکلاتمان را حل کند. این پندار به قدری در ما ریشه دوانده که حتی از آن آگاه نیستیم. اما من فهمیدم که این نگرش خطاست. کشف کردم که صرف وقت روی شناخت خودم و قبول زحمت یادگیری درباره خودم باعث تغییرات درونی شده، اخلاقم را بهتر کرده، افسردگی ام را کاهش داده، و بسیاری از توهمات را که درباره زندگی داشتم از بین برده است.

تجدید حیات شخصی به صورت سفر درونی آغاز می شود، و جوهره شخصی مان پیش از این که بر دنیای بیرونی اثر بگذارد، در درونمان ساخته می شود. روند رسیدن به خودشناسی ما را هم نرم و هم قوی می کند و باعث می شود زندگی و دیگران را دوست بداریم و قدرشان را بدانیم. این روند اغلب اوقات روی انتخاب همسر، حرفه، و شیوه زندگی ما اثر می گذارد و آن را غنی می کند. اشخاص ناشاد و ناراضی ای که به طور ناگهانی و غریزی شغل و روابطشان را ترک می کنند، از سر خودشناسی این کار را نمی کنند. اما وقتی جستجوی درونی باعث تغییر می شود، می توانیم مطمئن باشیم که اصیل و معنواست، به دقت در موردش فکر شده، و به گذشته ما و سایرین ارج می دهد.

هراکلیتوس، فیلسوف یونان باستان، خاطرنشان ساخته که «شخصیت انسان همانا سرنوشت اوست.» من نیز می گویم میزان جوهره ای که ما در شخصیتمان می سازیم کمکمان می کند تا روی سرنوشت شخصی مان اثر بگذاریم. «جوهره» در زبان انگلیسی واژه جالبی است که ریشه دوگانه

دارد. هم از واژه‌ای لاتین به معنی «بودن» می‌آید و هم از واژه‌ای به معنی «محکم ایستادن». پس تبدیل شدن به انسانی با جوهره یعنی شناختن طبیعت و سرشت اساسی خود و ایستادن بر مبنای آن، و آگاه بودن از این‌که در همه چیز طبیعتی هست که زیر ظاهر بیرونی آن پنهان شده است. نیروهای قدرتمند ناشی از جامعهٔ امروزی از همهٔ ما می‌خواهند که افرادی با جوهره باشیم، خودمان را بشناسیم، و محکم بر پایهٔ طبیعت اساسی مان بایستیم، وگرنه در معرض این خطر قرار می‌گیریم که زندگی نامعتبر و ناکاملی داشته باشیم.

در جامعهٔ امروز، زمان و مردانی که گام اول را در جاده‌های جدید برمی‌دارند باید سفرشان را با گام نهادن به بیرون عقاید مرسوم زمانه‌شان آغاز کنند. نام‌های بزرگی چون مارتین لوتر کینگ، دیتریش بانهوفر، آلبرت اینشتین، پابلو پیکاسو، هنری فورد، زیگموند فروید، و بتی فریدن به ما یادآور می‌شود که متفکران، هنرمندان، دانشمندان، مخترعان، و شخصیت‌های مذهبی بزرگ ما اغلب اوقات باید در برابر نیروهای دوران خویش می‌ایستادند. با این حال آن‌ها همان کسانی هستند که با بینش و دستاوردهایشان به همهٔ ما کمک کرده‌اند. مبارزات آن‌ها در سرتاسر دنیا تحسین شده است، هر چند اغلب اوقات خیلی دیر قدرشان را دانسته‌ایم. اما زندگی آن‌ها به ما نشان می‌دهد که زندگی خلاق و تفکر مستقل باعث امید و عزت تک‌تک ما می‌شود، درحالی‌که دنبال کردن راه پیمودهٔ جامعه اغلب اوقات به از دست رفتن روح، عطش قدرت، و نابودی ارزش‌های انسانی می‌انجامد.

دو هزار سال پیش آیین مسیحیت از ما خواست خدا را با تمام وجودمان و از ته دل دوست بداریم و همسایه‌مان را هم مثل خودمان دوست داشته باشیم. نسخه قدیمی‌تری از این آموزه نیز هست که عملاً یک قدم جلوتر می‌رود و می‌گوید که ما باید یاد بگیریم غریبه‌ها را هم دوست بداریم. این آموزه‌ها به اضافه مقدس شمردن فرد، سنگ‌بنای میراث مذهبی ما هستند. اما به موازات پیشروی‌مان در عصر جدید، عقل‌گرایی، علم‌گرایی، و فناوری باعث بروز نگرشی نسبت به زندگی شدند که فقط برای امر مشخص و قابل سنجش ارزش قائل است. به عنوان مثال، عزت نفس ما بستگی به این دارد که موفقیت و دارایی‌هایمان را چگونه می‌سنجیم. چگونه خودمان را با دیگران و با ظواهر مقایسه می‌کنیم. چشمان نگران والدین و بهایی که به موفقیت‌های تحصیلی، نمرات درسی، محبوبیت، بهره‌رشی، و نمرات ورزشی می‌دهند، اعتماد به نفس فرزندان را نابود می‌کند و به آن‌ها یاد می‌دهد که مضطرب و نگران زندگی کنند. در حوزه روابط، نگرانی در مورد این که هر چند وقت یک بار باید رابطه جنسی داشته باشیم، بحث کنیم یا بحث نکنیم، و این که چگونه زندگی زناشویی‌مان را مرتب و منظم نگه داریم، اغلب اوقات شور و عشق را از رابطه بیرون می‌کشد.

اما ما با ضرورت‌ها و قابلیت‌های نهفته معینی در شخصیت‌مان به دنیا می‌آییم. یکی از این خصایص ذاتی عبارت از نیاز به هدایت و ایمان و تعهدی است که به زندگی‌مان مقصود و معنا ببخشد و از آن حمایت کند. معمولاً چنین نظامی را «مذهب» می‌نامیم. این نظام کمک‌مان می‌کند تا در

برابر مشکلات بایستیم، بینشی در مورد آینده داشته باشیم، رشد روحی فردی مان را تضمین کنیم، و سرشت سرور و شادی را بشناسیم. بدون چنین چارچوبی برای زندگی، فقیر و غنی راهشان را گم می کنند، زندگی را بی معنا و تهدیدکننده و گیج کننده می یابند، و به دام بیماری های روحی، حرم و جنایت، و حتی جنون می افتند.

تمرین خودخواهی مقدس یعنی این که به تمام جوانب زندگی مان به دقت توجه کنیم. باید در پی این باشیم که ارزش های مذهبی یا معنوی مان را کشف کنیم و ببینیم که چطور طرز زندگی مان را هدایت می کنند. یعنی باید ببینیم که آیا مذهبی مخفی داریم که بی آن که بدانیم زندگی مان را هدایت می کند یا نه در واقع پرسشی که با آن مواجهیم این نیست که مذهبی هستیم یا نه، بلکه این است که چه نوع مذهبی داریم. از آن جا که جامعه امروز تماس خود با جوانب معنوی متحول کننده مذهب را که به آگاهی عالی تر می انجامند از دست داده است، ما در معرض بت پرستی قرار گرفته ایم. منظورم از بت پرستی ارزش های دنیوی ساخته دست انسان است - ارزش هایی چون جستجوی رضایت و تحریک از طریق کسب شهرتی غبطه برانگیز و موفقیت یا رضایت مادی و جنسی، که نا آگاهانه تسخیرمان می کند.

هرگاه دیدیم که عزت نفس کودکی به داشتن آخرین بازی کامپیوتری یا پوشیدن لباس های مارک داری وابسته است که در مجلات مد یا آگهی های تلویزیونی دیده، می فهمیم که راهمان را گم کرده ایم و مصرف گرایی به مذهب مخفی مان بدل شده است، یعنی نظامی که

زندگی مان را هدایت می کند و ایمان ما را می طلبد. وقتی جستجوی ما برای کسب هویت، اعتماد به نفس، و سعادت عمدتاً بر مبنای آنچه داریم استوار باشد، نیازمان به دارایی ها به کانون معنوی مان بدل می شود. درحالی که سرمایه داری نظام اقتصادی کاملاً کارآمدی است. اگر آن را به مذهب ناخودآگاهمان بدل کنیم می تواند بسیار خطرناک شود. آن وقت دیگر به عنوان نظام اقتصادی به ما خدمت نمی کند، بلکه از ما می خواهد که به آن خدمت کنیم - و ما را با احساس مشغله بیش از حد، صرف پول بیش از حد، و عجز و ناتوانی باقی می گذارد. وقتی از نظر روحی و روانی محروم شویم، جستجو مان در زندگی به جای طلب شادی و معنا، تا حد جستجوی هیجان ها و اعتیادها و رضایت طلبی ها تنزل پیدا می کند. افسردگی ای که من در آن زمان احساس می کردم و خیلی ها امروزه احساس می کنند، بُعد اصلی ای دارد که به تجربه دوران کودکی یا میراث زیست شناختی مربوط نمی شود، بلکه به اثرات جامعه ای مربوط است که ارکان معنوی و ارزش های قلبی اش را از دست داده است.

آموزه های بزرگی که از سنن مذهبی نقل کرده ام عمیق ترین چالش هایی هستند که من در رابطه با رشد انسان می شناسم. درک کردن و زندگی کردن با این آموزه های درباره عشق طی دوره تکاملی یک طول عمر، به خودی خود کاری مادام العمر است. این کار بسیار دشوارتر از تعلق خاطر به مذهبی است که «پیروی از قواعد» را می طلبد یا مذهبی که «احساس خوب» را پرستش می کند. نهادهای مذهبی بدون درک عمیق طبیعت بشر و نیازهای روحی و معنوی ما نمی توانند به مردم آموزش

دهند که دوست داشتن خودمان، همسایه‌مان، خدا، و غریبه‌ها به چه معناست. بدون شناخت زندگی درونی‌مان - چه زندگی روانی و چه روحی - کل آنچه نهادهای مذهبی می‌توانند عرضه کنند ساختار اجتماعی سطحی‌ای است که نمی‌تواند ریشه‌ناشادی‌مان، افسردگی‌مان، یا فقر روحی و معنوی‌مان را دریابد. به عبارت دیگر، نمی‌تواند قلب‌مان را لمس کند. شفا بخشد، و به ما رضایت خاطر عمیق ببخشد. من دریافته‌ام که روان‌شناسی یونانی - که بر پایه‌ی رشد خودشناسی استوار است - اهمیت عشق را در شفا، در زندگی، و در شادی تشخیص می‌دهد و به آن ارجح می‌نهد و وقتی سعی می‌کنیم نقش آن‌ها را در زندگی‌مان بفهمیم، می‌تواند بی‌نهایت مهم باشد.

عمق این آموزه‌های معنوی می‌تواند بسیار بیشتر از دامنه‌ی بحث این کتاب باشد. اما یکی از دغدغه‌های اصلی من این است که چگونه می‌توانیم دوست داشتن خودمان را از نو یاد بگیریم - آن هم نه به صورت احساساتی و خودپسندانه یا بیمارگونه، بلکه به صورتی که معتبر و اصیل است و به وجودمان جوهر و معنا می‌بخشد. دوست داشتن حقیقی خود از شناختن خودمان و تشخیص دادن این امر ناشی می‌شود که چگونه فرهنگ‌های خلق کرده‌ایم که از ما می‌خواهند عشق به خود و جوهره‌ی وجودمان را نابود کنیم. وقتی آن را با معیار از خود بیگانگی و خودپسندی‌ای که برای کارکرد جامعه‌مان لازم است عوض می‌کنیم، هم‌زمان عالی‌ترین ارزش‌ها را نابود می‌کنیم - در واقع خود را روحمان را نابود می‌کنیم.



نظریه پردازان بسیاری چون فروید، یونگ، آدلر، فروم، و دیگران، اثرات مخرب جامعه ما بر سلامت جسمی و ذهنی مان را به وضوح دیده و درباره اش نوشته اند. من بی نهایت از این متفکران ممنونم. آن ها برای من منشأ قدرت بوده اند. متأسفانه جریان اصلی روان شناسی و مشاوره امروز نتوانسته اهمیت کشفیات آن ها را درک کند و همچنان می کوشد به مردم کمک کند تا خودشان را با جامعه تطبیق دهند و در جامعه ای کارآمد بمانند که خصایصش به نحوی فزاینده باعث درد و رنج می شود.

اگرچه فروید، یونگ، و پیرروانشان مشاهده کردند و یاد گرفتند، از تجربه کارشان با مردم ناشی می شد. از آن جا که این دانش از طریق مطالعات آماری به دست نیامده، نگرش حاکم بر محافل دانشگاهی معمولاً کشفیات و نظریه های روان شناسی عمیق را نادیده می گیرد. جریان اصلی روان شناسی و طب امروز اغلب اوقات کورکورانه به دیدگاه محدود خود از واقعیت بسنده می کند، و هم افراد و هم جامعه از این کوری رنج می برند.

سفر درونی سفر هیجان انگیز و پرباری است که به کسب توانایی دوست داشتن زندگی منجر می شود. من عمیقاً از تعصبی که در جامعه علیه روان درمانی به وجود آمده متأسفم و برداشت درمانگران از اصطلاحات درمان، بیماری، و معلولیت را نمی پسندم - برداشتی که این

واقعیت را دست کم می گیرد که یادگیری زندگی کردن به صورت رشد مدام شفافبخش است. من در زندگی خودم و بیشتر کسانی که با آنها کار کرده ام، دریافته ام که هر چند عوارض بیماری باعث می شود به سراغ درمانگر برویم یا کتاب هایی مثل این کتاب را بخوانیم، وقتی روند خودشناسی شروع می شود جستجوی سلامت جستجویی هیجان انگیز، جالب، و چالش برانگیز است. و پاداش آن زندگی رضایت بخش تر و اصیل تری توأم با خودخواهی مقدس است که همگی با هم گنجینه ای را تشکیل می دهند که با معیارهای معمول نمی توان آن را سنجید.