

دانت فرگشتن متتیار

معارف در روان شناسی فراقرد

فرمان علی

www.ketab.ir

سر شناسه: گلی، فرزاد، ۱۳۵۰-

عنوان و نام پدیدآور: دانش فرگشت هشیاری: جستارهایی در روان‌شناسی فرافردی / فرزاد گلی:
[با حمایت علمی] موسسه علمی تحقیقاتی دانش تندرستی و مرکز تحقیقات روان‌تنی دانشگاه
علوم پزشکی اصفهان.

مشخصات نشر: اصفهان: نشر دهکده سلامت، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۳۱۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۱۴۶-۱-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: روان‌شناسی فرافردی

موضوع: درون‌نگری (نظریه شناخت)

شناسه افزوده: موسسه علمی تحقیقاتی دانش تندرستی

شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان. مرکز تحقیقات روان‌تنی

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۱۲۸۵۲/۴۷/۲۰۴ BF

دیوید: ۱۰۵/۱۹۸

ماره کتابخانه ملی: ۳-۲۳۳۷۸



دانش فرگشت هشیاری
جستارهایی در روان‌شناسی فرافردی

مولف: فرزاد گلی

ناشر: نشر دهکده سلامت

حروف چین و ویراستار فنی: سمیرا دلالباشی اصنافی

تعداد صفحات: ۳۱۰ ص

قطع: رقعی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: شرکت چاپ و انتشارات اسوه

با همکاری موسسه علمی تحقیقاتی دانش تندرستی و مرکز تحقیقات روان‌تنی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

«کلیه حقوق برای انتشارات دهکده سلامت محفوظ است»

ISBN: 978-6-00-94146-1-1

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۱۴۶-۱-۱

فهرست

۱	پیش‌گفتار
۷	جستار نخست: به وضع انسانی خوش آمدید
۹	گشایش
۱۶	در پذیرش اینی و فهم برینی
۲۱	من و تو: خوبم چنان که هستم، مهستم
۲۶	کارل گوستاو یونگ: بازاندیشی چند باور فرهنگی
۲۹	الف: برادر تو همان اندیشه‌ای
۳۲	ب: چهار میثاق خوب و ماست
۳۷	ج: خواستن، دانستن، دانستن
۴۷	ه: دانایی، توانایی، دانستن
۵۱	الفبای رقص آفرینش
۵۲	الف- پذیرفتن رنج انتخاب
۵۳	ب- پرداختن داوطلبانه بهای انتخاب
۵۴	ج- تمام خواستن و تمام کردن
۵۷	د- کامل شدن با کنش
۶۲	پایان: درنگیدن در آفرینش دانش و کنش
۶۳	درنگ نخست: بایدبود
۶۶	درنگ دوم: ساختشناخت
۸۰	درنگ سوم: چراکاشاید
۸۳	پاگشایی هشیاری به وضع انسانی
۸۹	پی‌نوشت‌ها
۱۰۱	جستار دوم: دانش فرگشت هشیاری؛ نقدی بر گفتمان مراقبه و پدیدارهایش
۱۲۱	دانش فرگشت هشیاری؛ نقدی بر گفتمان مراقبه و گوناگونی پدیدارهایش
۱۲۲	درنگ در مراقبه
۱۲۴	الف- درنگ روانشناختی
۱۳۷	ب- درنگ روش‌شناختی
۱۴۶	ج- درنگ هستی‌شناختی

۱۶۱	جان کلام: در بازشناخت راه از چاه
۱۶۱	یک: پیشروی یا واپسروی
۱۶۴	دو: پوچی یا رهایی
۱۶۹	سه: خودباختگی یا خودانگیختگی
۱۷۳	چهار: قال یا حال
۱۷۵	پنج: بیگانگی یا یگانگی
۱۷۹	پی نوشت ها
۱۸۵	ستار سوم: هنگام انسانی و فرگشت هشیاری
۱۸۷	نگاهی از سپهر برین
۱۸۷	یک
۱۸۸	دو
۱۹۱	سه
۱۹۲	چهار
۱۹۴	پنج
۱۹۶	شش
۱۹۸	هفت
۲۰۱	گزارش پایانی واکاوی باشانگان باستان و خویش
۲۰۳	خوانشی از یک گزارش فرازمینی
۲۰۴	آفریننده / باشانه باشگاه خویش
۲۰۹	تو خود، روایت خویشی
۲۱۳	الف- در / جهان بودگی
۲۲۱	ب- شعور ارگانیسمی
۲۲۳	ج- انسان - جهان
۲۳۹	سیر کیهانی هشیاری
۲۴۳	شبهه زمینی
۲۴۶	شبهه آسمانی
۲۵۱	پی نوشت ها
۳۰۱	واژه نامه
۳۰۵	نمایه

پیش گفتار

من دردی را که در آغاز سخن هست، می‌شناسم و همیشه از نوشتن راجع به نوشتن و گفتن راجع به گفتن گریزان بوده‌ام و از این جهت کاملاً با فوکو هم‌رایم که آغاز سخن پر از گزاره‌های رسمی و اعتبارنامه‌های بی‌معناست.

اما چنان که از سازی که کوک کرده‌ام معلوم است بنا به چارچوب اجرایی این متن و سفارش برخی دوستان دانش‌پژوهم این درگاه را بر سر این سخن می‌گذارم و می‌دانم که سرنخی برای ورود و کلیدی برای گشودن برخی بخش‌ها را دیربخت‌تر جستارها باشد.

اگر بخوانیم در گاهی برای این متن در میان رویکردهای روان‌شناختی قایل شویم؛ روان‌شناسی فرافردی، چارچوب مفهومی و نظری مناسبی برای خوانش آن است؛ الگویی که همان‌جا در پیوند با تن، هشیاری، فرهنگ و معنویت قابل درک و تدبیر می‌دانیم این جستارها، از نخستین متن‌های تألیفی در این زمینه به زبان پارسی است و این به نامی بی‌آن که مزیتی به حساب آید، شاید گواهی پذیرفتنی باشد برای چشم‌پرسی از کتبی‌ها.

روان‌شناسی فرافردی بر فرگشت هشیاری و پیدایش تولد فرزندان کهن ما استکمال نفس متمرکز است و بیش از آن که ظرف استعاره روانی و رنج‌های انسانی شود آنها را به صورت یک نقص تکاملی درک و تدبیر می‌کند. چنان که مولانا جزم‌اندیشی‌ها، خشونت‌ها و سوگیری‌های شناختی را چنین درک می‌کرد:

ای برادر این تعصب، خامی است

تا جنینی کار، خون آشامی است

روان‌شناسی فرافردی یک رویکرد تحولی و سیستمی به زندگی و سلامت است که تنها راه راستین رشد و بهی را بر شدن از نردبان فرگشت هشیاری می‌داند نه جبران، عقده‌گشایی و ترمیم آسیب‌های همان سطح آگاهی. روان در روانگی‌اش سلامت دارد و هرچه این فرآیند فرگشت را مانع شود نه تنها

زندگی را از معنا تهی می‌کند بلکه انرژی حیاتی سرگردان را به خود ویرانگری روان‌تنی و خود را به درخودماندگی محکوم می‌کند.

اگر زبان و گفتمان‌ها را ابزارهایی برای انتقال اندریافته‌ها و صرفاً تعدیل‌کننده پاسخ روان به عوامل محیطی به حساب نیاوریم بلکه ساختار اندیشه، عامل شکل دهنده به علایم جسمانی و روانی، و نیز هدایت‌کننده روابط از جمله رابطه درمانگر - مراجع بدانیم، دیگر نمی‌توانیم به یک روان‌جهانی که در آزمایشگاه‌های غربی آن را تقطیر کرده‌اند و ویژگی‌های استانداردش عیناً در همه جا قابل قبول است، باور داشته باشیم.

استعاره شبکه و ویژه فراخوانی‌هایی که پیرامون یک واژه را گرفته است و البته رابطه واژه با هر یک عبارت یا گزاره، برای اهل فن، در حکم یک دارو یا سم با فرمول گزیده‌شده مشخص است. پس بدیهی به نظر می‌رسد که از نگاهی سیستمی، روان هیچ‌گاه جدای از فرهنگ نیست و جدای از آن هم تدبیر کارسازی برایش نمی‌توان تصور نمود.

جستارهایی را که در پی می‌آید، مباحثی در روان‌شناسی فرافردی و نیز گمانه‌زنی‌هایی در روان‌شناسی فرهنگی ایرانی اسلامی در نظر آورید که بر آن بوده است که نه تنها شاهدهایی از فرهنگ را بر سر بر یافته‌ها و بافته‌های روان‌شناختی امروز بیابد بلکه سعی در زایاندن اندیشه‌های نو از دل زبان و فرهنگ بومی داشته است. البته فرموش نباید که سانس امروز هویتی چندگانه یا به بیانی مرزی دارد و هم‌زمان در فرهنگ بومی و سانس، فرهنگ جهانی و گاه حتی در فرهنگ‌های بومی دیگر تنفس می‌کند و هر روش یگانه و بنیادگرایانه‌ای نمی‌تواند به تنهایی نیکبودی فرگشت او را برآورد.

پس اگر می‌بینید که به شرق و غرب اندیشه رفته‌ام برای همراهی با باد صبا بوده است که سیر کیهانی هشیاری است و در هر نی‌ای در هر گوشه از جهان نوایی می‌اندازد. پس اگرچه فرگشت هشیاری سیری و آرمانی جهانی و فراگیر

است ولی هر فرهنگی و هر فردی لحنی و آهنگی دیگر دارد. پس گوش به همه آهنگ‌ها داشتن و آهنگ خود را نواختن شاید بهترین کار برای ما باشد...

روان‌شناسی فرافردی رویکردی کل‌نگر، سیستم‌اندیش و تا حدودی التقاطی است که شاید برای برخی که روان را صرفاً مانند یک مدار الکترونیک شناختی یا یک عمای جنسی - جنایی تحلیل می‌کنند، سرسام‌آور و ناهمساز به نظر آید. اما عاده تمرین‌های تنانه، انرژیایی، تجسمی و مراقبه‌ای و نیز درمان‌های شناختی رفتاری، روان‌پویشی و وجودی‌گرایانه، این الگوی سیستمی را به رویکردی جامع و فراگیر تبدیل کرده است که دغدغه بنیادین‌اش این است که ابعادش قواره ابعاد گوناگون انسانی باشد. وقتی مؤلفه‌های فرهنگی را هم به این مجموعه بیفزاییم، انتظار خواهیم داشت که این عناصر به شیوه و آهنگی ویژه هر فرهنگ گرد هم آیند علاوه بر این روش‌ها و تدبیرهایی فرهنگی نیز به آن افزوده شود، آن‌گاه دیگر ساختار هندسی علم متعارف به کلی دچار آشوب می‌شود.

دانشمندان و فیلسوفان علم امروز بیشتر بدان که به بی‌روشی و مرگِ علم باور داشته باشند، به طرح‌اندازی روش‌های پژوهشی و الگوهای نظری دل سپرده‌اند که به جای حفظ وسواس‌گونه نظم هندسی و قابلیت بازنمایی پدیدارهای آشوبگون، کیفی و تأویلی و انسانی را دارد. دانش تجربی حس باور تنها بخشی از دانش ما از انسان است و با همه ارجمندی‌های مهم‌ترین پدیدارهای انسانی که اصلاً انسانیت او به آنهاست مانند هستی‌شناسی، منش مختارانه، قصدمندی و تجربه اول شخص تقریباً چیزی نمی‌تواند بگوید.

زبان این جستارها کمتر بازنمایانه Representative و پیرامونی و بی‌ر پی‌کرمند Figurative و جستجوگر است، از همین روست که از زبان ابزاری و ترجمه‌ای که امروزه به عنوان زبان علم شناخته می‌شود، فاصله گرفته‌ام، چرا که در فرآیند تألیف، زبان نه فقط ابزار اندیشه که مجال و موضوع اندیشه نیز هست.

اگر به متن‌های مؤلف در روان‌شناسی نیز نظری بیندازیم از آثار بزرگانی چون جیمز، فروید و یونگ و لکان گرفته تا اندیشمندانی چون کن ویلبر، آن‌ها را ژرف و ادیبانه و پر از اشاره‌ها، ایهام‌ها و کنایه‌ها می‌یابیم، که البته متن‌ها را زنده و زاینده کرده است. امروز اگر کسی بخواهد روانشناسی را به خوبی فهمد، خیلی جاها نیاز به ریشه‌شناسی دقیق بسیاری واژگان فنی لاتین، انگلیسی، یونانی و یا فرانسه دارد و البته اسطوره‌شناسی، فلسفه و ادبیات، و گرنه راهی به فهم آن‌ها نمی‌برد و طرفی نمی‌بیند. برای همین است که چند فن دست و پا شکسته و دست‌دست‌ور پیش‌ساخته گره چندانی از حال و کار کسی نمی‌گشاید و تنها در دره‌ای در کار خود توفیق یافته‌اند که به شکل لمی یا روشمند طرحواره‌های فرهنگی خردی را باز می‌شناسند و زبان را نه چون یک کاربر که چون یک سرمنند در حمت ساماندهی اندیشه و رفتار به کار می‌گیرند. این حساسیت زبانی نه فقط در روایات و کردارهای روان‌پویشی و وجودی بلکه حتی در رویکردهای تجربی و رفتارپایانه تعریف کننده است.

در این جستارها واژه‌های پارسی بسیاری را می‌یابید که بازمعنایی، گره‌برداری یا حتی جعل شده است، برخی به قامت اندیشه‌ای دوخته شده است و برخی آبستن اندیشه‌ای نو بوده که تنها بیانده شده است.

این یک بخت بزرگ است که زبان پارسی و فرهنگ ایرانی - اسلامی چنان پهنه‌های فراخ اندیشه‌ای به ویژه در میدان کار روان‌شناسی فرافردی دارد که امکان شلنگ انداختن را به پژوهشگر شلخته‌ای چون من هم داده است. من نیز البته به نوبه خود سعی کرده‌ام تا آن قدر که از دانش پارسی بهره می‌آید در آن بیان‌دیشم و فضاهایی برای درنگیدن و اندیشیدن بیافرینم...

اگر چکیده همه این جستارها را خواسته باشیم تا در عبارتی بیاورم، آن عبارت چنین است:

«پذیرش "این" آنگاه آفرینش "آن"»

این درنگی هستی‌شناسانه بر پذیرش با تمامیت و کنش‌گرانه «این» که هستم و هست، و آفرینش با تمامیت و کنش‌گرانه «آنی» که در خیال من است، و البته توازن هستیانه میان این دو چنان که نه به سکون و واماندگی، و نه به طغیان و آشوب فرو غلطد. این آفرینش از فرآیند و گفتگویی که با «این» در سرشار و سرمست می‌شود نه از نفی «این» و نه از عینیت یافتن خیال. این تزلزل البته «برینی» می‌خواهد تا بر بودن، اندیشه، احساس و کردار خویش باشیم تا گاهی بتوانیم جریان شرطی شده خودآیند احساس - تفکر - رفتار را رهنمی کنی و صحنی نو در اندازیم و این، یعنی تحقق گوهر انسان؛ «اینی که برین است را آفرین داریم».

جستارهای این کتاب در باغ برگرفته‌ای از درس‌گفتارهای رای - این (خرد هستیک) است که بعد از نوشتن درآمده است؛ کارگاه‌هایی در روان‌شناسی فرافردی که در طی دوازده سال اخیر در اصفهان، تهران، شیراز و مشهد داشته‌ام. سعی من در این کار تدبیر و پدید ساختن و به تجربه آوردن پیوندهای ژرف دانش و معنویت، روان‌شناسی و فرهنگ بود و باید، ساختن و شناختن، ذهن و بدن و خود و دیگری در قالب یک رویکرد سیستمی بوده است. پیوندهایی که شرط عبور از جهان دوقطبی من ذهنی است. همین خاطر ساختار این درس‌ها بیش از آن که مبتنی بر نظمی الگوریتمی بوده و بر وفق یک فرایند هیوریستیک و کشف‌ها و بداهه‌هایی بوده که پیوسته در تامل شبکه‌های باور و شهود فراگیران، شکل می‌گرفته است. در این راه آفرین و یاری مهربانانه استادان‌ام، از مراجعانی جوینده که این آموزه‌ها را با زندگی‌شان آزموده‌اند و پرسندگی دانشجویانی کم‌نظیر برخوردار بوده‌ام. این کتاب یک سره سپاس‌نامه شور و شکیبایی آنهاست.

در ضمن از یاری‌ها و هم‌اندیشی‌های دوست دانشمند دکتر حمید افشارزنجانی و دیگر همکاران مرکز تحقیقات پزشکی روان‌تنی که در ارائه این کتاب راهگشا بوده‌اند سپاسگزارم و نیز از خانم سمیرا دل‌لباشی اصفهانی برای حروف‌نگاری،

نمونه‌خوانی و ویراستاری فنی پرحوصله متن، خانم پریسا خسروی‌سامانی برای
بازخوانی ارزشمند، خانم نجمه کاویانی برای صفحه‌آرایی و خانم رویا خسروی برای
پرداختن نمایه‌ها سپاس دارم.

از خدا جوییم توفیق ادب

فرزاد گلی

اصفهان، تابستان ۹۱