

بهشت رابطه

ای رسیدن به بهشت رابطه
باید چه جهنمی عبور کرد؟
بیمزها لیس
ترجمه می‌شود: مرخصی نظری

انتشارات
بنیاد فرهنگ زندگی



وابسته به مؤسسه بنیاد فرهنگ زندگی، آمله

بهشت رابطه



ترجمہ: سید مرتضیٰ نظری

ویراستاران: علی خشت پور- نیلوفر نواری

صفحہ آراء: سیدہ زہرا عبد الہی

ناشر: بنیاد، رنگ زندگی (وابسته به بنیاد فرهنگ زندگی بالنده)

نوبت : ۱۳۹

شمارگان: ۱ جلد

قیمت: ۲۶۰۰-۵۰۰ تومان

تلف: تماس: ۰۰۱-۷۳۸۱

نشانه: سعد خندان، شمالی، بلال ۸۲۹، طبقه دوم، واحد ۶

شماره شانک: ۸-۲۷-۱

طراحی گرافیک: کانن تبلیغات دورا

Bonyadonline.ir |  [instagram.com/bonyadfarhangzende](https://www.instagram.com/bonyadfarhangzende) |  [telegram.me/bonyadfarhangzende](https://t.me/bonyadfarhangzende)

می توانید جهت سفارش و تهیه این فرهنگ با شماره ۸۸۵۲۶۱۰۰ تماس حاصل نمایید

سرشناسه: هالیس، جیمز، ۱۹۴۰-م.	موضوع: آنگاه به نفس
Hollis, James	موضوع: خودسازی
عنوان و نام پدیدآور: بهشت رابطه: نرجستگی "غیرمعمول"	موضوع: روابط بین اشخاص
جیمز هالیس؛ مترجم سیدمرتضی نظری	موضوع: روان‌شناسی یونگی
مشخصات نشر: تهران: بنیاد فرهنگ زندگی، ۱۳۹۶.	شناسه افزوده: نظری، سیدمرتضی، ۱۳۵۲-، مترجم
مشخصات ظاهری: ۲۵۰ ص.	رده بندی کنگره: B۲۱۳۲۱۳۲۲۸۲۵/الف
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۶۸-۳۷-۸	رده بندی دیویی: ۱۵۸
وضعیت فهرست نویسی: فیا	شماره کتابشناسی ملی: ۳۴۵۷۲۸۹
یادداشت: عنوان اصلی:	
The Eden Project : In Search of the Magical Other : 1998	



۷	دیباچه
۱۱	پیش‌گفتار
۱۵	مقدمه
۲۱	فصل یک: باغ گمشده: به دست آوردن درکی از خویشتن
۵۳	فصل دو: رفتن به خانه: پروژه‌ی باغ گمشده
۱۱۰	فصل سه: زوج‌ها: به هم پیوستن و از هم جدا شدن
۱۴۹	فصل چهار: آگاه شدن از زخم‌های اروس
۱۷۷	فصل پنج: اروس در سازمان‌ها
۲۰۱	فصل شش: نگاه خیره به سمت بهشت
۲۴۳	سخن پایانی
۲۵۵	منابع و مآخذ



■ پیش گفتار نویسنده برای نسخه‌های فارسی کتاب

یک قرن پیش مارل بوستاو یونگ، روانپزشک سویسی، به جستجوی سخت‌ترین وظیفه انسان پرداخت وظیفه پاسخگویی به فراخوان گام نهادن به درون. آن چه تصور می‌کنیم هستیم و تامل بر الگوهای بی‌نهایتی که ناخودآگاه و بدون اختیار ما بر روان مان حاکمند. چگونه می‌توانیم درونی از خودمان داشته باشیم بدون آن که بتوانیم خارج از خود باشیم و به طور همزمان هم شاهد باشیم و هم ایفا کنند نقش؟ در ۱۹۱۳، یونگ از خود پرسید: «من کدام اسطوره را زندگی می‌کنم؟» او می‌دانست که اسطوره‌ای که زندگی می‌کرد هیچ تناقضی با اسطوره اجدادش نداشته و همچنین می‌دانست که تحسین‌ها و فریفتن‌های فرهنگ عامه نه تنها گیج‌کننده هستند بلکه تضعیف‌کننده اصالت روح نیز می‌باشند. بنابراین، او هبوطی شجاعانه به اعماق ناخودآگاه خویش را آغاز نمود در حالی که به پرسش از چهره‌هایی که در خیالش پدیدار می‌شدند

می پرداخت؛ فرآیندی که او «تخیل فعال» بر آن نهاد. فرآیندی که در آن به جای آن که صرفاً تصاویری از پیش روی روان او بگذرند، او به آن ها حیات می داد و به گفتگو با آن ها می پرداخت.

روان به طور نامحسوس از طریق ما و همچنین از طریق گذشته ما حرکت می کند. تنها زمانی که آن فرمی ملموس به خود می گیرد می تواند به طور خودآگاه از سوی ما نمایان شود. در غین مکالمه با آن چهره های درونی، یونگ ملاقات خود را به نگاش درآورد و به سمت نقاشی کردن آن تجسم ها نیز آمد. نه تنها چند دهه بعد، برای رنگ آمیزی و طراحی جلد کتابی که با نام «کتاب سرخ» منتشر شد، یونگ مکانیسم های بسیاری را تشخیص داد که از طریق آنها روان بی نظمی ها و آشفتگی های یک تجربه را سر و سامان داده، و نظم، هدف، و معنایی برای هستی به بیمارمان می آورد. از طریق خوداکتشافی، کوشش های حیرت آور در ارتباط با بیماران، و شناسایی دقیق فرهنگ های غربی و شرقی، یونگ ابزارهایی برای درک و شناخت بهتر خودمان و تفسیر روندهای فرهنگ ها بر روان بشر ارائه نمود.

چنانچه با خودمان صادق باشیم، اعتراف خواهیم کرد که تنها کسی که در این نمایشنامه طولانی در حال اجراست ما آن را زندگی مان می نامیم ایفای نقش می کند خودمان هستیم. بنابراین، باید همچنین اذعان کنیم که مسئولیت قابل ملاحظه ای برای این که چگونه این امر در انتخاب های روزمره، روابط و سرگذشت مان نقش دارد بر دوش داریم. یونگ باور

داشت که ما نه تنها موجوداتی در این زمان و مکان هستیم، بلکه میراث‌دار ساختار روانی اجدادمان نیز می‌باشیم. برای درک فرآیندهای حاکم بر روان، ما نیازمند نگاهی عمیق به درون آن‌ها و نظاره کردنشان هستیم.

با وجود این که قصه‌های زندگی ما کاملاً متفاوتند، همه ما با موانع مشترکی روبرو می‌شویم. به عبارت دیگر، انطباق‌هایی که بر پایه ترس بوده و در گذشته به زنده ماندن و رشد ما کمک کرده‌اند، اکنون بر سر راه رشد و پیشرفت بیشتر ما قرار گرفته‌اند. از آنجایی که این انطباق‌ها از نخستین مراحل رشد ما ناشی شده‌اند، گرفته‌اند، به سوی کاهش توانمندی‌ها و قدرت ما، تحلیل بردن قابلیت‌های بزرگسالی ما، و محبوس کردن ما در میان الگوهای تکراری شده در طول تاریخ زندگی ما متمایل هستند. در حالی که ما صبحگاه از خواب برمی‌خیزیم و مصمم هستیم که الگوهای خودتخریب‌گریمان را تکرار نکنیم، در پایان روز معمولاً چنین کرده‌ایم. همانطور که مولانا نگاشته: «کار شما جستجوی عشق نیست ولی صرفاً جستجو کردن موانع درونی‌تان است که شما در برابر عشق این را ساخته‌اید» بنابراین، ما شاهد ارتباط کار یونگ با این فرسوس هستیم که در حالی که هنوز مشغول غور در محرک‌های روان حال هستیم ممکن است بهتر بر روی زندگی خود تأمل نموده و بیشتر به صورت خودآگاه و با آینده‌ای پربارتر زندگی کنیم.

فردیت، اصطلاح یونگ، مفهوم و نگرش اصلی وی می‌باشد. فردیت یافتگی به معنای فردگرایی (تک روی) و خودشیفتگی

نیست بلکه فراخوانی است برای آن که تا جایی که می‌توانیم در طول زندگی‌مان بر روی این کره خاکی کامل شویم. فراتر از خودشیفتگی که تنها می‌تواند یک نگاه افراطی به خود باشد، باید از خود بپرسیم: «چه چیزی می‌خواهد از طریق من در این دنیا تجلی یابد؟» این سوال فراخوانی است برای انجام وظیفه، و تنها سوالی است که تا ابد با ماست و به ما زنده می‌زند که آیا زندگی‌مان را صرف چیزی می‌کنیم که شکوه و ژرفای روحمان را تخیل می‌دهد، یا صرف انجام وظیفه‌ای می‌کنیم که برای آن به این جهان آمده‌ایم.

من از اقدامات باسری رضایی و همکارانش در ایران به خاطر ترجمه این کتاب‌ها به فارسی و انتشار آن‌ها با قیمت مناسب بسیار سپاسگزارم. من چندین دهه از زندگی شخصی، حرفه‌ای و دانشگاهی خود را صرف تلاش برای آگاه ساختن جهان به بینش و نگرش یونگ نمودم. این امید که چنین دانشی به منور کردن زندگی‌هایمان کمک کرده و به نتایج متفکرانه‌تری منجر شود. انتشار این کتاب‌ها هم دعوتی است به محاوره بین فرهنگی و هم دعوتی است برای غنی‌سازی تفکر رونی که در انتظار همه ماست. همانطور که مولانا این چنین فرامی‌خواند: «تو چطور؟ و تو کی قرار است سفر طول و دراز به دین حُریت را آغاز کنی»

دکتر جمیز هالیس / آمریکا، هوستون تگزاس



■ مقدمه

تمام روابط با جدایی آغاز می‌شوند و با جدایی پایان می‌یابند. مادر حالی سفر زندگی را آغاز می‌کنیم که از طریق شبکه خونی با مادرمان و در نتیجه با نبض و ضرب‌آهنگ کائنات متصل هستیم. سپس از مادرمان برید می‌شویم و بدین ترتیب برای همیشه از کائنات جدا می‌شویم. سپس از طریق جدایی‌ای که آن را «مرگ» می‌نامیم، دفتر تمام روابط زندگی‌مان را می‌بندیم. این میهمان ناخوانده نازیبا حتی بخش مهمی از مراسم ازدواج است که به زوجین یادآوری می‌کند که آن‌ها با سوگند وفاداری ناچاراً از دست دادن را نیز می‌پذیرند و خود را به آن متعهد می‌دانند.

خیلی زود یکی از زوجین دیگری را ترک می‌کند و من در اینجا منظورم «طلاق» نیست. اگر آمار حرف اول را بزند، مرد حدوداً هفت سال زودتر از زن می‌میرد. و اگر به شانس باشد، زن ممکن است زودتر بمیرد. و اگر اجل معلق به شکل شاخ

به شاخ شدن اتومبیل در راه برگشت به خانه از رستوران محلی دخالت کند، حدس بزنید چه کسی زودتر خواهد مُرد. به هر طریق، هر یک از طرفین قرار است غم از دست دادن یک رابطه را تحمل کنند. چنانچه هواپیمای آن‌ها سقوط کند و آنها با هم در هواپیما بوده باشند، ممکن است بگوییم که آن‌ها با هم بودند، اما به هر حال هر یک از زوجین دیگری را از دست می‌دهد، و به غم از دست دادن رابطه مبتلا می‌شوند، حداقل می‌توان گفت که هریک از دو طرف ممکن است خسارتی را متحمل شود و باتوجه طرف مقابل را به نحوی از دست بدهد. شاید مهم‌تر از آن این باشد که انسان‌ها در سطحی عمیق‌تر و ظریف‌تر بیشتر عمده‌شان را در بستر یک رابطه از دست داده، زندگی می‌کنند. اغلب افراد عمده سفر زندگی‌شان را در حالی سپری می‌کنند که از یک رابطه از دست رفته با خود متعالی‌شان رنج می‌برند. زندگی‌مان را در حال قهر و بیگانگی سپری می‌کنیم؛ قهر با دیگران، قهر با اسطوره‌ها، و بدتر از همه قهر با خودمان. ما مگر به طرز شهودی این حقیقت را می‌دانیم. ما می‌دانیم که با دشمن دشمن خودمان هستیم و هرگز از جستجو و تلاش برای دوباره وصل شدن و پیدا کردن دوباره خانه باز نمی‌ایستیم و در نهایت خیلی ساده زندگی را به طرزی متفاوت ترک می‌کنیم. شاید هیچ جایی به عنوان «خانه» که بخواهیم به آن برگردیم وجود نداشته باشد. ما نمی‌توانیم به رجم مادر بازگردیم هر چند اگر تلاش زیادی برای این کار انجام دهیم. و تعداد کمی از ما دوباره‌ی خانه‌ی آسمانی در آینده اطمینان داریم. اینگونه ما همیشه بی‌خانمان زندگی می‌کنیم، چه این را بدانیم و چه ندانیم.

در چند سال گذشته، من تقریباً دو آخر هفته در ماه (در پاییز، زمستان و بهار) در آمریکای شمالی و در خارج از کشور سخنرانی می‌کنم و سمینار و کارگاه برگزار می‌نمایم. بی‌توجه به این که عنوان برنامه چه باشد، بیشترین تعداد سؤالاتی که مطرح می‌شود اغلب به موضوع «رابطه» می‌پردازد. آیا این نشانه اهمیت این موضوع است؟ حتماً این گونه است. آیا نشانه این است که رابطه بسیار مهم‌تر از آن چه که هست جلوه داده شده است؟ قطعاً این گونه است. آیا چیزی تأمل‌برانگیز در زیر سطح وجود دارد که مستلزم بازنگری دوباره و تغییر چارچوب نگاه ما درباره سؤالات رایج و اغلب ضروری مربوط به رابطه است؟ (چیزی که این سؤالات را در بافتی کلی‌تر قرار می‌دهد). بله، قطعاً این گونه است.

این کتاب اساساً یک نوشته درباره‌ی عوامل روانی تأثیرگذار در رابطه است و قرار است یک سفر اکتشافی باشد. قرار است باعث تحریک فکر و پاسخ‌ها، شما باشد و به تصحیح تخیلات و توهمات عمومی مربوط به روابط که در فرهنگ ما رایج است کمک کند. قرار نیست راهنمای عملی برای بهتر کردن روابط مشکلات‌دار شما باشد. در عوض، این کتاب تلاشی است برای تشویق، جهت تعمق بیشتر درباره ذات یا ماهیت رابطه، برای این که چالشی در زمینه مسئولیت‌پذیری شخصی در روابط فراهم نماید و باعث ایجاد میل به رشد شخصی در مقابل خیالبافی نجات یافتن از طریق دیگران شود. فرض‌های اساسی این کتاب ممکن است برای برخی از افراد ناامیدکننده به نظر برسد. در واقع، من خودم خیلی به این مسئله اهمیت نمی‌دهم، اما معتقدم که فرض‌های اساسی این کتاب، عملی‌تر و

اخلاقی‌تر از بسیاری از روش‌های جایگزینی است که در فرهنگ عامه‌پسند ما جاری است.

در سراسر این کتاب، من از واژه‌های self به معنی خود شما و Other به معنی «دیگری» استفاده کرده‌ام. این کار، تلاشی آگاهانه و از روی قصد بوده است تا چیزی که در روابط به صورت جهان‌شمول وجود دارد را متمایز کند و این، متفاوت از چیزهایی است که صرفاً محدود به جنسیت خاص یا فرسنگ است. بنابراین، واژه‌های «خود شما» و «دیگری» دقیقاً همان‌گونه که در روابط بین دو جنس مخالف کاربرد دارد، در روابط بین افراد همجنس نیز کاربرد خواهد داشت. استفاده از واژه «خود شما» برای این منظور است که به درک خودآگاه ما از کسی که هستیم اشاره کند، چیزی که کاملاً جدای از این واقعیت است که ما می‌توانیم فقط بخش بسیار کوچکی از معمای عالمی که بیرون خود داریم را بشناسیم. واژه self (خود شما) را نباید با Self (خویششتن) اشتباه گرفت. Self (به معنی «خودِ برتر») واژه یونگ برای توصیف هدفمندی کلی وجود انسانی ما است. به طرری مشابه، واژه Other (به معنی «دیگری») به این دلیل با حرف بزرگ عنوان شده است که یادآور این واقعیت باشد که «دیگری» تا حدی می‌تواند در اسطوره‌شناسی روان ما با عظمت و کیهانی‌بودن برای کودک، پدر و مادر که به عنوان «دیگری» مطرح می‌شوند به اندازه‌ی ایده خداوند برای یک بزرگسال، نامحدود هستند. بنابراین، استفاده از این واژه‌ها به این منظور است که یادآور عوامل تاثیرگذار کهن‌الگویی و جهانی روی رابطه یا روابط باشد. بعلاوه، این مطلب آشکار می‌سازد که هر رابطه‌ای منحصر به

فرد بوده و اینکه هر رابطه‌ای عمیقاً تحت تأثیر شرایط خاص زمان، مکان، فرهنگ، خانواده پدر و مادری و نظایر آن است. ضمناً، من در جای جای کتاب از واژه ازدواج (marriage) استفاده کرده‌ام، ولی منظورم یک آئین فرمالیته یا رسمی نیست؛ بلکه منظور تعهدی است عمیق، بین دو نفر که زن و مرد هستند ایجاد می‌شود. سوگند ازدواج اصلاً تضمین‌کننده‌ی هیچ چیز قطعی‌ای در رابطه نیست، هرچند ادعا می‌شود که این سوگند مظهري از هدفمندی یک رابطه‌ی جدی درازمدت و همین است یکی از مطالبات نهفته در ازدواج این است که باید با مسووعات روبرو شد، روی آنها کار کرد و آنها را حل و فصل نمود. البته از آنها طفره رفت. بنابراین، اجازه دهید در بحث ازدواج هیچ تعصبی نپذیریم.

بررسی چنین موضوعی مستلزم این است که ما ماهیت چندجانبه رابطه را به دقت بررسی کنیم. لازم است بپذیریم که ماهیت همه روابط ما از روابط آغازین ما نشأت می‌گیرد، روابطی که آن را درونی کرده و به عنوان یک رابطه ناخودآگاه پدیده‌شناختی با خودمان تجربه می‌کنیم. و از همین «رابطه با خودمان» است که عمق، شالوده و دستخیز در تمام روابط دیگر گرفته می‌شود. بنابراین، ما ضرورتاً منبسط درک‌مان از خودمان را بررسی خواهیم کرد، درکی که تعامل ما با خودمان، دیگران، و «دیگری کامل» (وجود متعال) از آن نشأت می‌گیرد. اگر فقط یک ایده وجود داشته باشد که در کل این کتاب جاری است، آن ایده این است که: «کیفیت تمام روابط ما تابع مستقیمی از رابطه ما با خودمان است». از آنجائی که بیشتر رابطه‌ی ما با خودمان، در سطحی ناخودآگاه فعال است،

عمده سناریو و عوامل روانی تأثیرگذار روی روابط ما با دیگران و وجود متعال، مظهر یا نمودی از روانشناسی شخصی ماست. بنابراین، بهترین کاری که می‌توانیم برای روابطمان با دیگران و وجود متعال انجام دهیم این است که رابطه‌مان با خودمان را آگاهانه‌تر کنیم.

این کار، یک فعالیت خودخواهانه و از روی خودشیفتگی نیست. در واقع، به شما ثابت خواهد شد که این کار عاشقانه‌ترین کاری است که می‌توانیم برای «دیگری» انجام دهیم. بزرگترین هدیه ما به دیگران «خود بهترین»مان است. بنابراین با این که ظاهراً متناقض به نظر می‌رسد، اما اگر قرار باشد به خوبی در خدمت یک رابطه باشیم، لازم است ابتدا سفر فردی‌مان را تأیید کنیم.