

کوزه‌های از آب بحر

(از خوانی درس‌های مثنوی برای زندگی امروز)

نوشته:

دکتر محمد با سرگلزایی



بهار سبز

سرشناسه	:	سرگلزایی، محمدرضا، ۱۳۴۹ -
عنوان و نام پدیدآور	:	کوزه‌ای از آب بحر: (هفت درس زندگی از مثنوی معنوی) / نوشته: محمدرضا سرگلزایی.
مشخصات نشر	:	تهران: بهارسبز، ۱۳۹۲ -
مشخصات ظاهری	:	۱۶۴ ص.
شابک	:	۷ - ۶۹ - ۵۳۸۴ - ۶۰۰ - ۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیفا
موضوع	:	مولوی، جلال‌الدین محمد بن محمد، ۶۰۴ - ۶۷۲ ق. مثنوی - - نقد و تفسیر
موضوع	:	روان‌درمانی
موضوع	:	عرفان - - روان‌شناسی
شماره افزوده	:	مولوی، جلال‌الدین محمد بن محمد، ۶۰۴ - ۶۷۲ ق. مثنوی. شرح
ه‌بندی کنگره	:	۱۳۹۲ س ۴ ک ۱ / ۹ PIR ۵۳۰۱
رده‌بندی دی‌سی	:	۸ فا ۱/۳۱
شماره کتابخانه‌شناسی	:	۳۱۰۲۱۳۷



کوزه‌ای از آب بحر

نویسنده: محمدرضا سرگلزایی

ویراستار: سیمیه نشاط

طراح روی جلد: کیانه‌ش ساداتمند

امور فنی و هنری: مهناز عباسی

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۲

شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه

لیتوگرافی: صاحب

چاپ: گنج شایگان

قیمت: ۶۵۰۰ تومان

شابک: ۷ - ۶۹ - ۵۳۸۴ - ۶۰۰ - ۹۷۸

تهران، خیابان دکتر شریعتی، روبه‌روی ایستگاه متروی قلهک،

کوچه شهید سرافراز، پلاک ۴، واحد ۱

تلفکس: ۳ - ۲۲۶۳۲۹۰۱؛ کد پستی: ۱۹۴۱۹۳۳۵۸۴

پست الکترونیک: info@baharesabz.ir

آدرس سایت: www.baharesabz.com

حق چاپ محفوظ است.

مقدمه:

وقتی اولین بار - با نگاه یک روان‌پزشک - به کتاب گران‌قدر مثنوی معنوی نگریستم برایم جالب توجه بود که مولانا، در اولین حکایت مثنوی، ماجرای یک مورد روان‌پزشکی را نقل کرده است. داستان کنیزکی که دچار بیماری می‌شود و بیماری او گرچه تمام بدنش را تحت تأثیر قرار می‌دهد، اما اساس آن یک دلبستگی حل و فصل نشده و به تعبیر دیگر یک نیاز روانی برآورده شده است.

رنجش از صفر و از سودا نبود بوی هر هیزم پدید آید ز دود
دید از راه دور که او زار دل است تن خوش است و او گرفتار دل است

می‌توان آنچه را که فرسنگ ما «عرفان» نامیده می‌شود یک مدل روان‌درمانی دانست. مدل که آن همچون سایر انواع روان‌درمانی، تلاش می‌شود رنج‌های روانی انسان‌ها را برطرف کند و به آنها در برآوردن نیازهای روانی‌شان کمک شود. کتاب مثنوی سرشار است از درس‌هایی در این جهت. و کتاب حاضر، نگاهی است روان‌شناسانه به یک میراث گران‌قدر. کوشیده‌ام تا مدل روان‌درمانی مولانا را در قالب درس‌های روان‌شناسی به‌دنیای امروز معرفی کنم، گرچه:

گر بریزی بحر را در کوزه‌ای چند گنجد؟ قسماً یک دروزه‌ای!

محمد علی ابراهیمی

پاییز ۱۳۸۰

فهرست مطالب

مقدمه.....	۳
درس اول	
«احساس تنهایی» رنج بزرگ انسان.....	۷
درس دوم	
نیازهای برآورده نشده، از جایی سر باز می کنند.....	۱۳
درس سوم	
ناامداری بابت بستی های زندگی.....	۲۹
درس چهارم	
«اخلاق» برای «سازگاری» تغییر می کند.....	۴۷
درس پنجم	
«زندگی بیرونی» نمودی است از «زندگی درونی».....	۷۳
درس ششم	
«غرایز» هم ابزار رسیدن به حقیقت هستند.....	۱۰۷
درس هفتم	
«زندگی» با «مرگ».....	۱۲۵
سخن پایانی	
«هر چیز در زمان درست اتفاق می افتد».....	۱۵۳
منابع.....	۱۵۱
درباره نویسنده.....	۱۶۱

درس اول

«احساس تنهایی»

رنج بزرگ انسان

بشنو از نی چون حدی می نهد
در جدایی‌ها شکایت می‌کند
کز نیستان تا مرا ببرد
در نفرین مرد و زن نالیده‌اند
سینه خواهم شرحه شرحه از فراق
تا بگریم شرح درد اشتیاق
هر کسی کاو دور ماند از اصل خویش
باز جوید روزگار دلش خویش
بالب دمساز خود گر جفتمی
همچو نی من گفتنی‌ها گفتی
هر که او از هم‌زبانی شد جدا
بینوا شد گرچه دارد صد نوا

«ویلیام گلاسر^۱» پایه‌گذار «واقعیت‌درمانی^۲» می‌گوید:

«نیاز به عشق و دوستی متقابل، یک نیاز اساسی روان انسان است. در هر ناحیه‌ای از جهان، از جمله پیشرفته‌ترین کشورها از نظر اقتصادی و فرهنگی، برادر بسیاری هستند که نیازهای روانی‌شان برآورده نمی‌شود و به رضایت خاطر دست نمی‌یابند، اینان از اینکه دوست داشته باشند و دوست‌شان بدارند ناتوانند.

تمام کسانی که دچار مسئلهٔ روانی جدی، از هر نوع آن هستند در آن بُرههٔ زمانی، پیوند عاطفی لازم با فرد دیگر را ندارند و کسی نیست که دوستش داشته باشد یا دوست‌شان بدارد. به واسطهٔ این قطع رابطه است که قادر به پاسخگویی به نیازهای خود نیستند و رضایت خاطر ندارند. ممکن است بیمار، همسر، دوستان و خانواده‌های او داشته باشد، اما آنان قادر به برآورده کردن نیازهای عاطفی و هیجانی او نیستند. به رغم حضور افرادی که مدعی توجه کردن به او و دوست داشتن او هستند، بیمار نه عشق و دوستی آنان را باور دارد، نه خودش آنان را دوست دارد. آنجا که به نظر خویشاوندان خشنودکننده و رضایت‌بخش می‌آید برای او خشنودکننده نیست».

فرض کنید شما را در جزیره‌ای قرار دهند که هیچ کس جز شما آن نیست، ولی تمام امکانات و شرایط رفاهی را برایتان فراهم کنند. آب آشامیدنی خوب، طبیعت خوش‌منظره، یک قصر باشکوه و مجهز و امکاناتی که به صورت اتوماتیک بهترین غذاها و نوشیدنی‌ها را به خواست شما برایتان فراهم کند. چه مدت می‌توانید چنین بهشتی را تحمل کنید؟ تقریباً همه انسان‌ها مدت کوتاهی

می‌توانند از چنین محیطی لذت ببرند. پس از چند روز یا حداکثر چند هفته، نه تنها نمی‌توانیم از چنین محیطی لذت ببریم که به شدت از تنهایی خود رنج می‌بریم تا حدی که بزرگ‌ترین آرزویمان پیدا کردن یک هم‌صحبت می‌شود.

قطعاً برای افراد اندکی چنین تجربه‌ای وجود دارد که در جزیره‌ای تنها زندگی می‌کنند اما «احساس تنهایی» برای همه ما احساس آشنایی است. زمانی رنج تنهایی را تجربه می‌کند که بتوانیم با کسی یا کسانی ارتباط «دوطرفه» داشته باشیم که ما را بفهمند و پس از شناخت و فهم ما، ما را دوست بدارند و به انسان ارزش قائل باشند.

ممکن است شمار خانوارها فتن در بین هزاران نفر در خیابان‌های شلوغ شهر باشید ولی احساس بیگانگی و تنهایی کنید اما از آن سو شما می‌توانید در اتفاقی تنها نشسته باشید و نامه‌ای را از کسی که شما را می‌شناسد و دوست‌تان دارد بخوانید و اصلاً احساس تنهایی نداشته باشید.

«دکتر ویکتور فرانکل» روان‌پزشک اتریشی در کتاب «انسان در جستجوی معنای غائی» از اصطلاح «تنهایی اخلاقی» استفاده می‌کند که وضعیتی متفاوت از «تنهایی فیزیکی» است. این هم‌احساس تنهایی در میان جمع است.

بنابراین فارغ از شرایط بیرونی، وجود احساس بیگانگی و تنهایی، یک رنج بزرگ برای انسان است. دکتر دین ارنیش^۱ دارای کرسی طب پیشگیری، در کتاب خود به نام «عشق و زندگی»^۲ می‌نویسد:

«هر چیزی که موجب افزایش احساس عشق و مهرورزی شود شفافبخش است. هر چیزی که باعث انزوا، جدایی، تنهایی، خصومت، خشم و احساس بیگانگی شود به رنج، بیماری و مرگ زودهنگام منجر می‌شود. هنگام بررسی حقیقت علمی، از اینکه دریافتیم عدم عشق و روابط اجتماعی می‌توانند در وقوع بیماری و مرگ زودهنگام نقش مهمی داشته باشند بسیار شگفت‌زده شدم. باور دارم که کارهای ساده‌ای همچون گفتگو با دوستان، نزدیکی با والدین، مشارکت صادقانه در احساسات دیگران و پذیرش انتقاد به منظور ایجاد صمیمیت می‌تواند چنین تحول بزرگی را در سلامت و رضایت انسان به وجود آورد بسیار دشار است.»

دکتر آرنیش در کتاب خود مجموعه گرانبهایی از تحقیقات و مقالات علمی را فراهم آورده که نشان می‌دهد:

- عشق و روابط اجتماعی بر چرخه سوخت و ساز کلاسترول و احتمالاً حمله قلبی یا مرگ ناگهانی بر اثر عارضه قلبی مؤثرند.

- عدم وجود روابط صمیمانه با پدر و مادر در دوره جوانی، در ابتلا به بیماری‌های شدید (بیماری‌های قلبی - عروقی، فشار خون بالا، زخم اثنی عشر و اعتیاد به الکل) در میان‌سالی اثر قابل توجهی دارد.

- عدم وجود رابطه عاطفی بین پدر و پسر، بهترین راه پیشگیری سرطان در دهه‌های بعدی زندگی است.

- داشتن یک محرم راز، تضمین‌کننده قوی میزان طول عمر پسران است. بیماری قلبی (گرفتگی عروق کرونر) است.

- شرکت منظم در گروه‌های اجتماعی سازمان‌یافته احتمال مرگ و میر پس از جراحی قلب باز را تا چهار برابر کاهش می‌دهد.

- شرکت در یک گروه حمایتی، میزان طول عمر پس از جراحی یک تومور سرطانی بدخیم را افزایش می‌دهد.

- تعداد رابطه‌های اجتماعی، نقش مهمی در محافظت افراد در برابر سرماخوردگی دارد.

- وجود یک حمایت عاطفی مداوم، مدت درد زایمان را کاهش می‌دهد، میزان از سزارین و عوارض زایمانی را می‌کاهد و ارتباط مادر و نوزاد را بهتر می‌کند.

مولانا، در مورد «تبار شریف مثنوی، از رنج بزرگ تنهایی سخن می‌گوید و بینوایی و درد داشتن یک ارتباط عاطفی دوسویه را نشان می‌دهد.

دردی که مولانا از آن سخن می‌گوید برای همه ما آشناست اما درمانی که مولانا (و سایر عرفا) تجویز می‌کنند با راه حل روزمره ما متفاوت است. به‌طور معمول انسان‌ها در جستجوی یک رابطه دلپذیر زندگی می‌کنند و اگر آن را نیابند از یک رابطه به رابطه دیگر پند می‌روند. این جستجو سراسر زندگی ایشان را پُر می‌کند. فیلسوفان اصالت وجودی (اگنیستانسیالیست) اعتقاد دارند که انسان پخته و بالیده، دست از جستجوی «حلقه کامل» برمی‌دارد و با تنهایی خود به آشتی می‌رسد. می‌پذیرد که تنهایی یک حاره‌ای ندارد و دست از کلنجار رفتن با زندگی برمی‌دارد. اما در مکتب عرفان اسلامی راه حل دیگری تجویز می‌گردد: «لَا يَلِ الْرَفِيقُ الْأَعْلَى». عرفای اسلامی (صوفی‌منشان) با تأثیر گرفتن از فلسفه افلاطونی و نوافلاطونی معتقد بودند که هرچه در این جهان است فرم ناقص و نازل وجودی کامل و عالی در جهان مُثُل است. پس معشوقان این جهان به این دلیل هدف نیاز ما هستند

که ما ناخودآگاه گرفتار عشق معشوقی کامل و عالی و ازلی و ابدی هستیم و همچون فردی که در طفولیت از والدین خود جدا شده و اکنون در جستجوی آنها بی‌تاب است و هر مرد و زن دوست‌داشتنی و مهربانی را که می‌بیند تصور می‌کند که چه بسا آنها والدین او باشند و به آنها می‌آویزد، همهٔ انسان‌ها کودکان بندهٔ آن معشوق و حامی ازلی هستند و تا دل در گرو این معشوق نسپارند و به جای آن به دیگران بیاویزند تب و تاب‌شان فروکش نمی‌کند بلکه همچون تشنه‌ای که آب شور بیاشامد تشنگی‌شان افزون می‌گردد.