

درآمدی بر مفهوم

# خوداکتشافی

مملاتی در باب روان درمانی عرفانی؛

فنون، قواعد، مبانی

www.ketab.ir

|                     |                                                                                             |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | احمدی خاوه، احسان، ۱۳۵۸ -                                                                   |
| عنوان و نام پدیدآور | درآمدی بر مفهوم خوداکتشافی: تأملاتی در باب روان‌درمانی عرفانی؛<br>مبانی / احسان احمدی خاوه. |
| مشخصات نشر          | وراهین: وازنا، ۱۳۹۷.                                                                        |
| مشخصات ظاهری        | ۲۱۵ ص:؛ جدول، نمودار. ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.                                                        |
| شابک                | 978-622-99002-1-5                                                                           |
| وضعیت فهرست نویسی   | فیبا                                                                                        |
| یادداشت             | کتابنامه: ص. ۱۹۹-۱۹۴.                                                                       |
| یادداشت             | نمایه.                                                                                      |
| موضوع               | عرفان -- روانشناسی                                                                          |
| موضوع               | Mysticism -- Psychology                                                                     |
| موضوع               | خودشناسی                                                                                    |
| موضوع               | Self-perception                                                                             |
| موضوع               | انسان (عرفان)                                                                               |
| موضوع               | Man (Mysticism)*                                                                            |
| موضوع               | روان‌درمانی                                                                                 |
| موضوع               | Psychotherapy                                                                               |
| رده بندی سحره       | ۱۳۹۷ ۴۵۳/۶۲۵BL                                                                              |
| رده بندی دیویی      | ۲۰۴/۲۲                                                                                      |
| شماره کتابشناسه ملی | ۵۴۳۵۶۵۹                                                                                     |



درآمدی بر مفهوم خوداکتشافی

تأملاتی در باب روان‌درمانی عرفانی

فتون، قواعد، مبانی

احسان احمدی خاوه

ناشر: وازنا

طراحی جلد: واحد گرافیک وازنا | صفحه‌آرایی: سمیه شاه‌حسینی

نوبت انتشار: اول؛ پاییز ۹۷ | شمارگان: ۳۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: مبین | شابک: 978-622-99002-1-5

تلفن: ۰۹۳۰۸۴۲۸۷۷۱ - ۳۶۲۶۱۴۲۸

www.varnapub.blogfa.com

# فهرست مطالب

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| فهرست مطالب                                              | ۷  |
| «روان‌شناسی اسلامی» در ترازوی نقد                        | ۱۳ |
| مقدمه                                                    | ۱۷ |
| مرکه دوراندازتر، او دورتر                                | ۱۷ |
| فصل اول: روان‌شناسی اسلامی؛ امکان، ضرورت، ماهیت          | ۲۳ |
| بولد ققنوس؛ روان‌شناسی از خاکستر فلسفه                   | ۲۳ |
| روان‌شناسی؛ پیستی و چگونگی                               | ۲۶ |
| روان‌شناسی اسلامی؛ کدام معنا؟                            | ۲۷ |
| ۱،۳. روان‌شناسی اسلامی؛ به مثابه علم نفس‌شناسی           | ۲۸ |
| ۲،۳. روان‌شناسی اسلامی؛ علم شناخت فطرت                   | ۲۸ |
| ۳،۳. روان‌شناسی اسلامی؛ به مثابه علم روح‌شناسی           | ۲۹ |
| ۴،۳. روان‌شناسی اسلامی مبتنی بر «نظریه علم»              | ۳۰ |
| نگاهی نقادانه به تلقی‌های مختلف از روان‌شناسی اسلامی     | ۳۰ |
| «روان‌شناسی با رویکرد اسلامی» به جای «روان‌شناسی اسلامی» | ۳۶ |
| نتیجه                                                    | ۴۱ |
| «روان‌شناسی شدن اسلام» یا «اسلامی‌شدن روان‌شناسی»؟       | ۴۳ |
| فصل دوم: حجاب چهره جان و غبار تن                         | ۴۹ |
| خوداکتشافی و روان‌درمانی عرفانی                          | ۴۹ |
| مفاهیم:                                                  | ۵۲ |
| ۱. خوداکتشافی به مثابه روان‌درمانی عرفانی                | ۵۲ |
| ۲. نیازها قوه انگیزش و نیروی حرکت در خوداکتشافی          | ۵۶ |

۳. فقر ذاتی انسان..... ۵۹

۴. سه نیاز اصلی انسان در خوداکتشافی..... ۶۰

۵. جان از درون به فاقه و طبع از برون به برگ؛..... ۶۲

۶. خرده نیازها:..... ۶۸

۷. مراتب چهارگانه وجود انسان..... ۶۹

الف. وجود مادی انسان:..... ۷۰

ب. وجود مثالی:..... ۷۰

ج. وجود عقلی:..... ۷۰

د. وجود الهی:..... ۷۱

۸. جمیع تغییر..... ۷۳

۹. نیازنماها یا شبه نیازها..... ۷۷

شبه نیازها و خودمهری نفس..... ۷۹

**فصل سوم: مشتاقی و مهجوری؛..... ۸۳**

انسان و نیازهای اساسی او..... ۸۳

۱. نیاز اساسی آگاهی..... ۸۳

۱-۱. خرده نیاز کنجکاوی های ساده و ابتدایی:..... ۸۴

۲-۱. خرده نیاز تجزیه و تحلیل منطقی:..... ۸۴

۳-۱. خرده نیاز تخیل خلاق ذهنی:..... ۸۸

۴-۱. کشف و شهود باطنی..... ۹۰

۲. نیاز اساسی بقا..... ۹۲

۲-۱. خرده نیاز بقای جسم:..... ۹۲

۲-۲. خرده نیاز بقای اسم..... ۹۳

- ۳-۲. خرده‌نیاز باور به پایداری، ثبات و نظم در نظام آفرینش ..... ۹۴
- ۲-۴. خرده‌نیاز بقای روح: وحدت با وجود مطلق و مطلق وجود ..... ۹۶
۳. نیاز اساسی عشق ..... ۱۰۰
- ۳-۱ مؤلفه‌ها ..... ۱۰۰
- ۳-۲ ابعاد: ..... ۱۰۱
- الف. لذت ..... ۱۰۱
- ب. اعتماد (ثبات و امنیت) ..... ۱۰۱
- ج. یگانگی (تعلق) ..... ۱۰۲
- ۳-۳ معینات ..... ۱۰۳
۱. عشق: ..... ۱۰۳
۲. عشق کامجواب یا روانانه ..... ۱۰۴
۳. عشق موهوم یا تخیلی ..... ۱۰۴
۴. عشق فرساینده یا ناپایدار ..... ۱۰۴
۵. عشق مسئولانه: ..... ۱۰۴
۶. عشق سوزاننده یا یک‌طرفه: ..... ۱۰۵
۷. عشق فرمانبردارانه یا عابدانه: ..... ۱۰۵
۸. عشق کامل یا عارفانه: ..... ۱۰۵
- ۳-۴ خرده‌نیاز عشق به خود ..... ۱۰۷
- ۳-۵ عشق به دیگری ..... ۱۰۷
- ۳-۶ عشق به مطلق زیبایی ..... ۱۰۸
- ۳-۷ عشق بی‌تصویر و بی‌نصویر: ..... ۱۰۸
- فصل چهارم: ترواشیدم، پرستیدم، شکستم ..... ۱۱۲**
- ساز و کارهای رشد در دیدگاه خوداکتشافی ..... ۱۱۳

۱. تشکیل حفره‌های شناختی ..... ۱۱۵
۲. انتقال از صورت به معنی ..... ۱۱۶
۳. فنا و خودفراموشی ..... ۱۱۷
- فصل پنجم: خود سائق، خود ناظر، خود حاضر** ..... ۱۲۱
- بررسی شخصیت و ابعاد «خود» ..... ۱۲۱
- شخصیت در روان‌شناسی ..... ۱۲۱
- شخصیت «خود اکتشافی» ..... ۱۲۴
- خود مجهول، خود معلوم و خود مستور ..... ۱۲۵
- تربیت عرفانی از وحدت با هستی ..... ۱۲۸
- بیان ناپذیران تجلیات عرفانی ..... ۱۳۲
- نمادهای «خود» در آیین ..... ۱۳۴
- ویژگی‌های شخصیت متعالی در خود اکتشافی ..... ۱۳۹
- سنگ‌های روانی در خود اکتشافی ..... ۱۴۱
- الف. نیاز اساسی عشق ..... ۱۴۱
- ب. نیاز اساسی آگاهی ..... ۱۴۱
- ج. نیاز اساسی بقا ..... ۱۴۱
- فصل ششم: عکس مهر و یان بُستانِ خدا** ..... ۱۴۳
- شاه کلید خزانه غیب ..... ۱۴۳
- اجزای نبوت ..... ۱۴۴
- ما رؤیاهایمان را می‌سازیم یا آنها ما را خلق می‌کنند؟ ..... ۱۴۹
- بازتاب کهن‌الگوها در رؤیاها ..... ۱۵۲
- ذهن و عوالم خیال؛ حقیقت یا مجاز؟ ..... ۱۵۶

## فصل هفتم: نظام پیش گیری و درمان در خود اکتشافی..... ۱۶۳

اثر بخشی آموزه های معنوی؛ فنون و قواعد..... ۱۶۳

شمشیر دو لبه..... ۱۶۳

رفتار گرایی دینی..... ۱۶۶

نقش تعالیم معنوی در بهداشت روانی..... ۱۶۸

الف. راهبردها..... ۱۶۹

انواع پیش گیری..... ۱۷۰

ب. ف. عدد ک. ران درمانی در خود اکتشافی..... ۱۷۲

۱. اصل توانایی و واکنش..... ۱۷۲

۲. اصل و مدت مسأله، راه حل؛ راه حل هر مسأله، خود مسأله است..... ۱۷۳

۳. اصل تغییر و اصلاح درونی به بیرون..... ۱۷۴

۴. اصل اصلاح یکپارچه..... ۱۷۵

۵. اصل تدریج در درمان..... ۱۷۶

ج. روش های درمانی در خود اکتشافی..... ۱۷۷

۱. درمان های مبتنی بر شناخت و نگرش..... ۱۷۷

۲. درمان های مبتنی بر رفتار..... ۱۷۸

۳. درمان های مبتنی بر عاطفه و هیجان..... ۱۷۸

د. فنون معنوی مورد استفاده در خود اکتشافی..... ۱۷۸

۱. کم خوری (صوم)..... ۱۸۱

۲. خلوت گزینی و ترک شهرت طلبی..... ۱۸۲

۳. کم خوابی (سهر)..... ۱۸۳

۴. ذکر..... ۱۸۳

۵. سکوت (صمت)..... ۱۸۴
۶. مراقبه..... ۱۸۶
۷. صدق در سایه زندگی اصیل..... ۱۸۷
- الف. خودت باش؟..... ۱۸۷
- ب. خود را باش؟..... ۱۸۹
- ج. خودت را بشناس (هماهنگی عینیت و ذهنیت)؟..... ۱۸۹
- د. خودت را بهتر کن (هماهنگی وجود)؟..... ۱۹۰
- منابع ارسطی..... ۱۹۳
- منابع ارسطی..... ۱۹۹
- نمایه..... ۲۰۰

## مقدمه

### هرکه دوراندازتر، او دورتر

مولانا در دفتر ششم مثنوی، حکایت مرد فقیری را روایت می‌کند که پس از مدت‌ها فقر و فاقه و بیچارگی، شبی در خواب، نشانی نقشه گنجی را به او می‌دهد. هاج با او می‌گوید پس از دزدیدن نقشه گنج از همسایه، به محل مورد نظر برو. تیر را در کمان بگذارد و رها کند. هر کجا که تیر بر زمین افتاد همان جا را جستجو کند. تا به گنج برسد. باری، مرد فقیر، سرخوش از این مژده غیبی، اما خائف و لرزان، گنج‌نامه را از همسایه‌اش که مردی نساخ بوده می‌دزدد و به محل مورد نظر در روزی که در کمان می‌گذارد و به قوت می‌کشد و رها می‌کند. تیر، کمی دورتر بر زمین می‌افتد. مرد فقیر، مشتاق و دستپاچه، شروع به کندن زمین می‌کند. اما هر چه زمین را می‌کاود، جز خاک، چیزی نصیبش نمی‌شود. با خود می‌اندیشد لابد جهنم را دست نرفته یا آنچنان که باید، زه را نکشیده است. جهتش را تغییر می‌دهد و این بار زه را قوی‌تر از قبل می‌کشد. تیر از چله کمان رها می‌شود و بر سینه خاک می‌افتد و بر فرو می‌افتد. مرد فقیر، دوباره با بیل و کلنگ به جان زمین می‌افتد و به کندن و کاو می‌شود. اما باز هم چیزی جز خاک نمی‌یابد. بارها و بارها تا غروب آفتاب روز، در جهات مختلف تیر می‌اندازد و زمین را می‌کاود. اما هر بار مایوس‌تر و خسته‌تر از قبل، جز زمین سخت و خاک تیره، چیزی نمی‌یابد. در پایان روز، خسته و ناتوان و حیران، در گوشه‌ای می‌نشیند و به ابهام این معمای پیچیده می‌اندیشد. بر خودش ناله و نفرین می‌کند که چرا مشغول چنین عبث‌کاری شده. با خود می‌گوید ای کاش به همان دعا و راز و نیاز می‌پرداخت و خود را

بازیچه این طمع احمقانه نمی‌کرد. در این حالت سرخوردگی و یأس، ندای  
هاتف غیبی دوباره او را به خود می‌آورد که؛ هان! چه نشسته‌ای که راه را به  
غلط پیموده‌ای؛

کشف شد این مشکلات از ایزدش  
کی بگفتند که اندر کش تو زه؟  
در کمان نه، گفت او، نه پر کنش  
صنعت قواسی‌ای برداشتی  
در کمان نه تیر و پزیدن مجو  
زور بگذار و بزاری جو ذهب

اندرین بود او که الهام آمدش  
کو بگفت در کمان تیری بنه  
او نگفت که کمان را سخت کش  
از فضولی تو کمان افراستی  
ترک این سخته‌کمانی رو بگو  
در بیتند بر کن آنجا می‌طلب

حکایت این مرد فقیر، حکایت ما انسان‌هاست که به امید کشف گنج  
حقیقت، به تیر و تیر فکرت را در دوردست‌ها می‌اندازیم و بی‌هدف به  
هر سوالی می‌بریم. عاقل از آنکه گنج، در وجود خودمان نهفته است و  
خزانه‌دار غیب و شرم، رجود ما را خزانه گنج بی‌پایان خویش قرار داده  
است؛

ن فکنده تیر فکرت را بعید  
ص ریدک و تو دور انداخته  
وز جین گنج است او مهجورتر

آنچ حق است اقرب از جبل‌الورید  
ای کمان و تیرها بر ساخته  
هر که دوراندازتر، او دورتر

\*\*\*

امروز کمتر کسی است که از «ناخودآگاه» بودن برخی رفتارها یا احساسات  
سخن نگوید و یا به ساحتی ناهشیار، ورای پرده رفتارهای هشیارانه، باور  
نداشته باشد. از زمانی که روان‌کاوان، و در رأس آنها فروید و یونگ، مبحث  
ناخودآگاه فردی و جمعی را به حوزه روان‌شناسی وارد کردند،  
موضع‌گیری‌های مختلفی در قبال این مسأله ایجاد شد. روان‌شناسان  
رفتارگرا که رقیبی جدی یافته بودند این حرف‌ها را مشتی خزعبلات و  
حرف‌های بی‌سروته تعبیر کردند که نه با متد علمی روان‌شناسی هم‌خوانی

داشت و نه حتی قابل رد کردن بود؛ ظرف بزرگی بود که هر چیز را در آن می‌ریختی گنجایش‌اش را داشت و معجونی عجیب و مبهم از مسایل علمی و فلسفی و خرافی و عرفانی بود. بسیاری هم آنها را متهم کردند که با نفی دین، می‌خواهند چیزی جایگزین دین به مردم ارائه کنند. اما هر چه که بود تعبیرات روان‌کاوان روز به روز جای بیشتری حتی در تداولات عامه مردم باز کرد. سخن گفتن از رفتارهای ناخودآگاه یا نقاب یا عقده‌های روانی، جزئی از ادبیات مردم عادی نیز شد. در این میان برخی نیز کوشیدند تا با سوار کردن سفاهت روان‌کاوی بر ادیان کهن، از رونق دستگاه روان‌کاوان به نفع ادیان بهره ببرند و ضربه‌ای دینی را که تا کنون به ضرب و زور ایمان و نظام پاداش و تنبیه به مردم عرضه می‌کردند، به راحتی و دردسری کمتر به آنها عرضه کنند. مثلاً تا فهمیدند که فروید زبانه ساخت من، فرامن و نهاد سخن گفته، فوراً آن را با سه گانه نفس در روان تنبیه دادند و گفتند این، همان نفس‌های سه گانه اماره و لوازه و مطمئنه است. بی‌آنکه، به لوازم چنین تطبیق‌هایی بیندیشند و یا حتی متوجه تفاوت‌های اساسی میان این دو مطلب باشند.

\*\*

قرن‌هاست که نظام‌های معنوی در سراسر دنیا با ایجاد آموزه‌هایی که سطوح مختلف جسم و جان انسان را متأثر می‌سازد، در عمل، کارکردهایی درمان‌گرانه و شفابخش را به وجود آورده‌اند. این نظام‌های معنوی که در یک برآورد کلی‌تر، ادیان را نیز شامل می‌شود با هدف قرار دادن به کار شناختی، عاطفی و هیجانی و اصلاح ناراستی‌های موجود در آنها، با کتاب به اقسام تمرینات و ریاضت‌ها، ساختار روانی سالک را به سمت و سوی نوعی تعادل و پیراستگی رهنمون می‌شوند. به قول یونگ، مذهب، دقیق‌ترین سیستم روان‌درمانی و خدا خودش شفادهنده است (یونگ، ۱۳۹۲: ۲۰۱).

همه کسانی که تجربه زیستن در فضایی معنوی را داشته‌اند به خوبی می‌دانند که آموزه‌ها و تعالیم نظام‌های معنوی - اعم از مذهبی یا غیرمذهبی -

تا چه میزان، لایه‌های مختلف وجود انسان را در تعادل و هماهنگی با هم رشد داده و در نهایت، سالک طریقت معنوی به شرط عمل به این تعالیم به درمان معنوی و شفای باطنی دست می‌یازد. این کهن‌ترین روش موجود در درمان باطن و اختلالات روانی انسان است که تا امروز نیز هنوز ادامه یافته است. اگرچه فاصله گرفتن روان‌شناسی جدید در دهه‌های نخست شکل‌گیری این علم از آموزه‌های معنوی به بهانه علمی نبودن این آموزه‌ها، موجب از دست رفتن فرصت‌های زیادی در نظریه‌پردازی و شکل‌گیری روان‌دینی معنوی شد، اما توجه برخی از روان‌شناسان به این مقوله، باعث شد تا رفتار رفته، در قبال مسائلی نظیر به‌باشی روانی، درمان اخلاقی، خود نظم‌دهی و کنترل هیجانات، رفتار انطباقی افراد، معنای زندگی و بسیاری از حوزه‌های دیگر زندگی اجتماعی، نقش تعالیم معنوی، مجدداً مورد توجه قرار گیرند. به طوری که امروز سخن از پیوند دین / معنویت با روان‌درمانی، یکی از مباحث مورد علاقهٔ بسیاری از روان‌درمانگران است. (رک: اسپیلکا؛ ۷۳۶)

تجارب عرفانی در همهٔ فرهنگ‌ها، حوزه‌ای از خودشناسی و کشف قلمروهای ناپیدای درونی را شامل می‌شود. از جملهٔ این مفاهیم که هسته مشترک همهٔ تجارب عرفانی در همهٔ فرهنگ‌هاست، مسألهٔ خودشناسی و کشف لایه‌های پنهان وجود خود است. در این حیث، مسألهٔ این کتاب با مسألهٔ روان‌کاوان کاملاً مشترک است. تمام بخش‌های عرفانی به وجود ساحت یا ساحت‌هایی غیر از آنچه که در رفتار و ظاهر ما بروز می‌دارد معتقدند و همهٔ آنها، اگرچه با راه‌ها و روش‌های گوناگون، در پی کشف آن لایه‌های ناپیدای وجود انسان هستند. اما آنچه عرفان و به تبع، مطالب این کتاب را از موضع روان‌کاوان جدا می‌کند دو مسأله است؛ یکی قائل بودن به ساحتی عمیق‌تر از ناخودآگاه فردی یا جمعی برای انسان، و دیگر، باور به وجود و حضور خداوند در هستی. از این حیث، می‌توان مطالب این کتاب را غیر از مواضع روان‌کاوی دانست.