

ملاقات با ابوالهول

(در جستجوی ابوالهول درون و برون)

دکتر سید حمید آتش پور

فواد چیت ساز

www.ketab.ir

سرشناسه	آتش پور، سیدحمید، ۱۳۴۳ -
عنوان و نام پدیدآور	ملاقات با ابوالهول (در جستجوی ابوالهول درون و برون) / سیدحمید آتش پور، فواد چیت ساز.
مشخصات نشر	تهران: ابوعطا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۸۴ ص؛ ۵/۱۴×۵/۲۱؛ س.م.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۱۷۰-۳۶۹-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابی با موضوع خودشناسی
موضوع	خودشناسی
موضوع	Self-perception
شناسه افزوده	چیت ساز، فواد، ۱۳۶۵ -
رده بندی کنگره	۳/BF۷۴۴
رده بندی دیویی	۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	۸۴-۷۱۳۱
اطلاعات رکورده کتابشناسی	فیا



انتشارات
ابوعطا

کلیه حقوق چاپ و نشر این کتاب به محض تأليف محفوظ و درج نام یا هر قسمت از آن در نشریات یا کتاب‌های دیگر و ...
ممنون به محض اجازه کسی از ناشر است.

- عنوان کتاب: ملاقات با ابوالهول
- ناشر: انتشارات ابوعطا
- نویسندگان: دکتر سیدحمید آتش پور، فواد چیت ساز
- ویراستار: نسیم بذرافشان
- طرح جلد: امیر زارع
- حروفچینی و صفحه‌آرایی: آتلیه طراحی انتشارات ابوعطا
- چاپ و صحافی: انتشارات ابوعطا
- شمارگان: ۲۰۰ نسخه
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۰-۳۶۹-۳
- نشانی: تهران، خیابان آزادی، خیابان جمالزاده جنوبی، نبش کوچه وزیری، ساختمان ۱۴۰، پلاک ۹۴، واحد یک، کد پستی: ۱۳۱۳۸۳۶۳۷۱
- تلفن: ۰۹۳۸۳۳۸۰۴۷۹ (خط ۱۰ خط)
- وبسایت: www.abooata.com
- پست الکترونیک: info@abooata.com
- اینستاگرام: abooata_publication
- نوبت چاپ: اول
- سال انتشار: ۱۴۰۰
- قیمت: ۴۶۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

مقدمه.....	۱۰
مواجهه با ابوالهول درون.....	۱۴
حيوان بیمار.....	۱۶
مسیر تاریکی به روشنایی.....	۱۸
سنگ‌ها به صدا درمی‌آیند.....	۱۹
جشن توهّمات یا آگاهی تلخ.....	۲۱
اسارت با اضطراب کهن.....	۲۴
آسیب‌های درون روانی ما چه می‌خواهند؟.....	۲۷
بدون شورش، حرکت روانی.....	۳۰
مسیر هزار قدمی با یک قدم آغاز می‌شود.....	۳۲
سفر پختگی با جدایی آغاز می‌شود و با تنهایی تکمیل.....	۳۴
بی‌اعتنایی‌های آرامش‌بخش.....	۳۷
در حسرت خویشتن و حضور روانی دیگران.....	۴۱
انتظارات و رنج.....	۴۳
خام‌اندیشی در مقابل مشکلات.....	۴۶
تحمل دومینو زندگی.....	۵۰
بازیگری در نمایش‌نامه‌های خویش.....	۵۲
هر قهرمانی می‌تواند یک شکست‌خورده باشد.....	۵۶
زخم‌ها عاملی رشددهنده.....	۵۹
مجال بروز عشق پرشور، داستانی تحریف شده.....	۶۲

- ۶۵..... معشوق در آینده‌ی فراق‌گنی شده
- ۶۷..... فاصله‌ی بین واقعیت‌ها و انتظارات
- ۷۰..... انتقاد، جلوه‌ای از کنترل زندگی
- ۷۳..... شکوه‌های بی‌پایان، تحکیم‌کننده‌ی وضعیت موجود
- ۷۵..... آشکارسازی ضعف‌ها
- ۷۸..... تفاوت دنیاها
- ۸۱..... خوداستثناپنداری
- ۸۴..... دردها و درس‌ها
- ۸۶..... ترس از تغییر یا میل به ماندن در وضعیت موجود
- ۸۹..... دردناک‌ترین لحظه، لحظه‌ی بیان حقیقت
- ۹۱..... صداقت از پس دروغ‌گویی
- ۹۳..... اهمال‌کاری جلوه‌ای از نفرت از خود
- ۹۶..... وزنه‌ی درست، وزنه‌ی نادرست
- ۹۸..... از جنجال تا مجال بروز خود، مسیری ناتمام
- ۱۰۱..... دل‌مشغولی‌های پیش‌باftاده با خود
- ۱۰۳..... تو مسئول نوشتن آن هستی
- ۱۰۷..... اینجایی که ایستاده‌ایم
- ۱۱۰..... زندگی مسیری یک‌طرفه
- ۱۱۲..... "زندگی را زندگی کن، مرگ را خواهی مرد"
- ۱۱۴..... ذهنیت مبتدی، شگفت‌زدگی در مقابل هستی
- ۱۱۷..... هر چیزی ممکن است اتفاق بیفتد

.....	خاطرات اولیه؛ خوشحالی و ناامیدی ماندگار	۱۱۸
.....	لحظه‌های خاص	۱۲۱
.....	خیال‌پردازی‌های محدودساز	۱۲۴
.....	اینجا و آنجا	۱۲۶
.....	رها کردن گذشته و نگاهی به درس‌های کوچک آن	۱۲۸
.....	بیداری دریا	۱۳۰
.....	ترس و نفرت از ناآلودگی	۱۳۲
.....	ضعف‌های قدرتمند یا قدرت ضعف‌ها	۱۳۴
.....	انتخاب‌های ما؛ رشددهنده یا کاهنده	۱۳۷
.....	اهداف خودآگاه و جهان پنهان ما	۱۳۹
.....	داستان ما و داستان شما؛ مسیری دورانی یا مستقیم	۱۴۳
.....	فروغلتیدن در ابتذال	۱۴۶
.....	وابستگی به قدرتمند برتر، عرصه‌ی خود نبودن	۱۴۹
.....	زندگی با ایده‌هایی پیش‌پاافتاده	۱۵۲
.....	نارضایتی بالغانه	۱۵۴
.....	صلح را تجربه کردن	۱۵۶
.....	آسان‌گیری فریب‌آمیز	۱۵۹
.....	آیا پاها رأی می‌دهند؟	۱۶۲
.....	ن تلاش برای تغییر و ماندن در هزارتوی خود	۱۶۴
.....	سندرم واقعیت نادرست	۱۶۶
.....	تناقض‌های آشکار یا پنهان، نوع‌دوستی یا خودخواهی	۱۶۹

مقدمه

هیچ چیز مانند قدم زدن افکارم را منسجم نمی‌کند. این را به‌مرور دریافته‌ام. برای همین گاهی خلوت و مجالی فراهم می‌آورم تا کمی در تنهایی خود قدم بزنم. بارها پیش آمده است که در حین قدم زدن، به آسمان بالای سرم و زمینی که بر روی آن راه می‌روم و سفتی آن وزنم را تحمل می‌کند فکر کنم. جهان جای گسترده‌ای است. اکنون و در قرن بیست و یک که این سطور توسط یک روان‌شناس درحال نگارش است، بشر تا حدودی به گستردگی آسمان بالای سرش و همچنین نحوه‌ی شکل‌گیری زمینی که بر روی آن زندگی می‌کند واقف شده است. گاهی در طول روز، هنگام قدم زدن در خلوت خود، به آسمان و ستاره‌های پنهان‌شده در روشنایی نور فکر می‌کنم. ستاره‌هایی که عادت کرده‌ایم آنها را تنها در تاریکی و سیاهی شب جست‌وجو کنیم. انگار فراموش می‌کنیم که آنها در طول روز هم وجود دارند و نیروی جاذبه‌شان بر زمینی که زیر پای ما است اثر می‌گذارد. ما عادت به نادیده انگاشتن چیزهایی داریم که از دیدرس چشم‌هایمان پنهان مانده‌اند. فرقی نمی‌کند مسبب این پنهانی‌روشنایی روز باشد یا تاریکی شب.

داشتم برایتان حکایت قدم زدن بر جاذبه‌ی زمین، در گستره‌ی آسمان فراخ را می‌گفتم. زمینی که با همه‌ی عظمتش تنها غباری‌ست در گوشه‌ی متروکی از کیهانشانمان. با این حساب احتمالاً ما هم تکه‌ای از همین غبار فضایی هستیم که در بازه‌ی بسیار محدودی از زمان، فرصت حیات و تفکر یافته‌ایم.

ما... تکه‌ی کوچکی از غبار معلق هستیم... در گستره‌ی هستی...

جالب است که این تکه‌ی کوچک از غبار معلق در فضای کیهان، جهانی به گستردگی و پیچیدگی جهان بیرون از خودش را، در درون خود متصور است. چیزی شبیه انعکاس تصاویر در آئینه‌های رودررو. جهان درونی ما هم فضای مخصوص به خودش را دارد. هر رخداد مهمی منجر به تشکیل و درخشش ستاره‌ای در جهان

درونی ما می‌شود؛ که با جاذبه‌اش ضمیر ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ستاره‌هایی که برخی درخشان‌تر از بعضی دیگرند. آنها در طول روز و تحت تأثیر روشنائی هشیاری پنهان می‌مانند، هرچند جاذبه و اثر وضعی‌شان بر مدارهای رفتاری ما مؤثر است.

شاید برای همین است که فروید، آن نابغه‌ی قرن، خواب را بزرگ‌راهی به‌سوی ناخودآگاه می‌دانست؛ همان‌طور که ستاره‌ها، در تاریکی شب، زمانی که در خواب و عالم ناخودآگاه به سر می‌بریم، می‌درخشند و در روشنائی روز تحت تأثیر هشیاری ناپدید می‌شوند. درواقع همان‌گونه که یونگ و دیگر پیروان او تأکید می‌کنند، **ما نقاب‌هایی بر چهره داریم و نقش‌هایی بازی می‌کنیم.** در وجود هر کدام از ما سایه‌هایی وجود دارد؛ سایه‌هایی که خود همچون سایه ما را دنبال کرده و در همان لحظه‌ای که شاید، تاریکی وجودشان را به ما گوش‌زد می‌کنند.

شاید بد نباشد اگر برای این تاریکی‌های درونی، شخصیتی خلق کنیم و نامی برگزینیم تا بتوانیم آن را خیل‌گر کرده و با تصویری که از آن به دست می‌آوریم با این قسمت از وجودمان ارتباط مؤثرتری برقرار کنیم. «**ابوالهول درون**» نامی است که در این کتاب به‌طور نمادین و با استعاره از افسانه‌های مصر باستان برای به نمایش گذاشتن تعارض‌های درونی و رگه‌های تاریک شخصیت و همچنین انگیزه‌های پنهان شده در رفتارهای روزمره انتخاب کرده‌ایم. ابوالهولی که در درون ما شکل می‌گیرد و ما را متأثر از خود می‌سازد، از آنجایی که انسان موجودی اجتماعی است، می‌توان یک ابوالهول بیرونی را هم در نظر گرفت. «**ابوالهول بیرون**» مجموعه‌ای از تاریکی‌های تثبیت شده در فرهنگ، سیاست و رفتارهای اجتماعی است که به‌مرور قوام یافته و قدرتمند می‌شود. قدرتی که هرچند تاریکی‌اش از همان جنس ابوالهول درون است؛ اما به‌مراتب قدرتمندتر، ماندگارتر و مؤثرتر از تاریکی‌های شخصی افراد اجتماع به‌نظر می‌رسد.