

جیمز هولیس / ترجمه‌ی فریا مقدم
رنج‌ها حرف‌های جذابی برای گفتن دارند

مرد دلب

انتشارات
بنیاد فرهنگ زندگی



وابسته به مؤسسه بنیاد فرهنگ زندگی بالنده

www.bonyadonline.ir
E-mail : info@bonyadonline.ir



مرداب روح

نویسنده: جیمز هولیس

مترجم: فریا مقدم

ویراستار: نیلوفر نواری

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

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۱

شمارگان: ۱۵۰۰ جلد

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

تلفن تماس: ۸۸۷۳۸۱۸۰-۱

نشانی: پل سیدخندان، ابتدای سپهرودی شمالی، پلاک ۸۲۹، طبقه دوم، واحد ۶

شارک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۶۸-۰۵-۶

لیتوگرافی: چاپ، صحافی: مجتمع چاپ ملیف نگار

سرشناسه

: هالیس، جیمز، ۱۹۴۰-م.

Hollis, James

عنوان و نام پدیدآور

: مرداب روح: رنجها حرفی برای گفتن دارند/ نوشته جیمز هولیس، مترجم فریا مقدم.

: تهران: بنیاد فرهنگ زندگی، ۱۳۹۱.

مشخصات نشر

: ۱۰۶ ص، ۵/۲۱×۵/۱۴، سم.

مشخصات ظاهری

: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۶۸-۰۵-۶ ریال

شابک

وضعیت فهرست نویسی

: فیا

یادداشت

: عنوان اصلی: Swamplands of the soul: new life in dismal places.

موضوع

: عواطف

موضوع

: معنی (روانشناسی)

موضوع

: روانشناسی یونگی

شناسه افزوده

: مقدم، فریا، ۱۳۴۳-، مترجم

رده بندی کنگره

: BF۵۳۱/۵ ۲۴۱۳۹۱

رده بندی دیویی

: ۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی ملی

: ۲۷۳۷۸-۲

به نام خدا

فهرست مطالب

۵	مقدمه مترجم
۷	مقدمه
۷	در جست و جوی معنا
۱۷	۱ حضور دائمی گناه
۱۸	گناه واقعی به عنوان نوعی مسئولیت
۲۲	گناه به عنوان تدافعی در برابر تشویش
۲۵	گناه وجودی
۳۳	۲ اندوه، مرگ، خیانت
۳۳	آنچه را که مطلوب است نمی توان نگه داشت
۳۹	فقدان و اندوه
۴۴	خیانت
۵۱	۳ شک و تنهایی
۵۱	سکوت فضاهاى بیکران
۵۷	تنها بر دریاهاى توفانی روح

۶۹	۴	افسردگی، درماندگی و نومیدی
۶۹		سه زاغ
۷۱		افسردگی: چاهی بدون انتها
۷۸		درماندگی: قلمرو دلسردی
۸۲		نومیدی: تیره‌ترین زاغ
۸۵	۵	وسواس و اعتیاد
۸۵		فصلی در دوزخ
۸۷		وسواس افکار ناخواسته
۹۳		اعتیاد: چرخ گردان ایکسیون
۹۹	۶	خشم
۹۹		سگ سه سر
۱۰۹	۷	ترس و اضطراب
۱۰۹		نگرانی، کوه یخ؛ کشتی تایتانیک
۱۲۲		مدیریت اضطراب
۱۳۱	۸	مروری ساده بر عقده
۱۳۹	۹	عبور
۱۳۹		تجسم مجدد حقیقت وجود خود
۱۶۱		خاتمه
۱۶۱		آلودگی و کدورت زندگی

مقدمه مترجم

مرداب‌های روح حکایت مکرر همه ماست. در این روزگار که نومیدی و احساس درماندگی، واقعیات همه گیر به نظر می رسد تصور آرامش و شادی ماندگار و ناب، معنایی کاملاً دور از ذهن و غیر ملموس شده است و یا به ناگزیر در تسخیر سرگرمی‌ها سطحی و زودگذر و وابسته به نمونه‌هایی که خود ناقص و گذرا هستند درآمد است. ما هر مسیر عمر خود بارها و بارها به دلایل متعدد و پر شاخ و برگ دستخوش احوال محزونی می گردیم که گاه دوره‌ای بسیار طولانی و دشوار دارند. دامنه این احوال که نویسنده به زبان تخصصی روان رنجوری می نامد از غم و خشم تا افسردگی، اضطراب و ضربه‌های روحی را دربر می گیرد. او معتقد است هر شیوه درمانی که به مفهوم روح نپردازد و رشد و نیاز روحی را نادیده بگیرد در درمان احوال محزون روحی مؤثر واقع نخواهد شد. جیمز هولیس این احوال را با هر دلیل و سابقه‌ای، فراخوانی از سوی روح برای عزیمت به روح و رشد روحی می داند. وی رسیدن به شادی را که همه خواهان آن هستند هدف زندگی قرار نمی دهد که به نقل قول از یونگ، روان شناس برجسته قرن بیستم، یافتن «معنا» را هدف و جهت زندگی می داند. این معنا جز در سایه روح و رشد روحی آشکار نمی شود و روح همانا پاره الهی وجود آدمی است که عرصه‌ای نامتناهی، ناشناخته و در عین حال آشنا، خواستنی و شگرف است و خاستگاه آگاهی، آرامش، شادی، امنیت، شکوفایی و معناست. به عبارت

دیگر نویسنده سفر زندگی را سفری به سوی روح الهی می‌داند که در آن دیدار از مرداب‌های روحی را به منظور کسب آگاهی و رشد روحی ضروری می‌داند. او پیشنهاد می‌کند که به جای اجتناب یا گریز از این مرداب‌ها باید آنها را پذیرفت، با آنها مواجه شد و کار کرد چرا که هر حال محزون روحی نیروی بهبود خود را در درون دارد و موجب رشد آگاهی می‌گردد. او خود^۱ را بازتاب روح الهی در فرد می‌خواند و من^۲ را که جز هویت فردی نیست هم‌پایه نفس. هوایس از اندیشه‌ها و نظریه‌های یونگ و بسیاری اندیشمندان دیگر و همچنین مایه‌هایی از اسطوره‌ها برای روشن شدن منظور خود مدد می‌گیرد و نمونه‌های واقعی از افراد متعدد را که در این مرداب‌های روحی گرفتار بوده‌اند و چگونگی پشت سر گذاشتن آنها را مثال می‌آورد.

مقدمه

در جست و جوی معنا

مفهوم حقیقت با الوهیت یکی است؛ اما شناخت حقیقت به طور مستقیم امکان پذیر نیست. ما فقط می توانیم حقیقت را به اندیشیدن عمیق و بررسی نمونه ها، نمادها و موضوعات زندگی درک کنیم. حقیقت در قالب حوادث و رویدادهای زندگی خود را به ما نشان می دهد که عموماً برای ما غیر قابل درک است. با وجود آنکه نمی توانیم حقیقت را مستقیماً درک کنیم، ولی میل به شناخت آن همواره در ما وجود دارد.

- گونه

همه ما در خیالات خود هدف از زندگی را رسیدن به خوشبختی تصور می کنیم. این خیال چنان همه گیر است که حتی در قانون اساسی برخی از کشورها رسیدن به «آزادی و خوشبختی» وعده داده شده است. به همین جهت کسی مشتاق رسیدن به دشتی سرسبز در یک روز آفتابی نیست تا مدتی بی دغدغه و رها در آنجا بیاساید و شاد باشد؟

اما طبیعت، تقدیر یا زندگی گویا برنامه دیگری برای ما دارد؛ به طوری که خیال و اشتیاق ما برای رسیدن به خوشبختی را پیوسته برهم می زند و مانع آن می شود. این اشتیاق ما با محدودیت ها و ضعف هایی که داریم در تناقض

عمیق‌ترین نیاز انسان یعنی رشد روحی و معنای سفر زندگی او می‌پردازند. باید به‌خاطر داشت هر درمانی که به مفهوم روح نپردازد، در نهایت سطحی می‌ماند؛ حتی اگر در آغاز تسکین‌بخش باشد.

یونگ پیشنهاد می‌کرد: «باید روان‌رنجوری را درک کرد و آن را به‌عنوان رنج روحی که هنوز به معنای خود پی نبرده است ملاحظه نمود.»^۱ توجه داشته باشید که یونگ رنج را نادیده نمی‌گیرد؛ فقط بی‌معنا بودن زندگی را رد می‌کند. معتقد است که رفتارهای روان‌رنجوری، تدافع ما در مقابل این بی‌معنا دانستن زندگی است.

یونگ معتقد بود که روان‌رنجوری صرفاً تدافعی بر علیه تهاجمات زندگی نیست؛ بلکه تلاشی ناآگاهانه برای تسکین و بهبود جراحات‌های درونی است. به این علت باید به قصد و نیت فرد روان‌رنجور و نه به پیامدهای رفتار او احترام گذاشت. به‌جای سرکوب یا دفع رفتارهای روان‌رنجور باید جراحاتی را که نشان می‌دهند، شناخت. آگاه جراحات و انگیزه بهبود می‌توانند به رشد آگاهی کمک کنند.

ایده اصلی که روان‌شناسی یونگ را جان می‌بخشد، مفهوم ناخودآگاه است. در حالی که این ایده امروزه رایج به‌نظر می‌رسد، اما در حقیقت در قلب روان‌شناسی‌های پویا جایی ندارد و حتی در تجربه زندگی روزمره، مفهومی آشنا برای بیشتر مردم نیست. عده معدودی به عنوان ناخودآگاه پی برده‌اند. ناخودآگاه نیرویی مستقل است که در درون فعال می‌باشد. از حوزه درک شخص کاملاً بیرون و دور است و قابل پیش‌بینی نیست. به دلیل وجود ناخودآگاه ما وسواس‌ها، اعتیادها و فرافکنی عقده‌ها را که در درون مان سرچشمه می‌گیرند به دنیای بیرون منتقل می‌کنیم.

هنگامی که زندگی ناآرام است، تصور وجود نیرویی عظیم، خردمند و طبیعی در درون مان آرامش‌بخش است. اگر به‌جای تسلیم به اتفاقات بیرونی با

1. "Psychotherapists or the Clergy," *Psychology and Religion*, CW 11, par. 497.

نیروهای شفافبخش که در درون مان وجود دارد متحد شویم، احساس می‌کنیم در حقیقتی عمیق ریشه داریم، در آن لحظات ارتباط با حقیقت وجودی مان، یعنی آنچه یونگ «خود» می‌نامد، شخص پیوند و حمایت لازم برای تسکین ترس از ترک شدن و تنهایی را احساس می‌کند.

بخش عمده زندگی ما را گریز از اضطرابی تشکیل می‌دهد که نتیجه ترس از تنهایی و بی‌دفاعی مان در برابر جهان هستی است. فرهنگی که امروزه ساخته‌ایم میان مردمی سرگرم‌کننده است و هدفش اجتناب از تنهایی می‌باشد. بی‌شک یکی از بزرگ‌ترین توهم‌های فرهنگ ما که نباید از آن چشم‌پوشی کرد، امید به یافتن کسی است که ما را به نرمی تغییر دهد؛ به مراقبت از ما پردازد و به سفر به خطر زندگی که به آن احضار شده‌ایم همراهی و محافظت مان کند. جای تعجب نیست که از چنین سفری می‌گریزیم؛ آن را به اساتید معنوی و استاد می‌کنیم و هرگز با خود احساس آسایش و راحتی نداریم.

به این ترتیب اجتناب از احوال محزون روحی، خود به صورت رنجی تازه درمی‌آید که با آن هرگز نمی‌توانیم بی‌ساییم، خسته‌شختی و فراغت از مشکلات را تجربه کنیم و به سادگی فقط زندگی کنیم؛ بلکه برعکس به طرز اجتناب‌ناپذیری به میدان بحران‌ها کشیده می‌شویم که غالباً دیوانه‌هاک است.

من، شخصیت و هویت ماست؛ مجموعه‌ای پربار، احساسی و پیرشار از تجربه‌های تکراری است. من، مرکز اصلی خودآگاه است که منتهای آزاد، سیال و انعطاف‌پذیر دارد. ما به من نیاز داریم تا امور زندگی خودآگاه را هدایت کند؛ انرژی روح را به حرکت درآورد و به سوی هدف راهنمایی کند؛ سازگاری و تداوم را حفظ کند تا بتوانیم روز به روز و نکته به نکته پیش رویم. اما وظیفه اصلی من حفظ امنیت است که در برابر غلیان اجزای ناخودآگاه از درون برمی‌خیزد و با یورش وسیع انرژی‌های دنیای بیرون مقابله می‌کند. من به‌خاطر داشتن این وظیفه و میل و سواس آمیز به امنیت، با عصبیت و پرتنش

انجام آن موفق نمی‌شود چیست؟^۱ این وظیفه، پذیرش مسئولیت زندگی درونی و بیرونی خود، کمی برخورد صادقانه بیشتر با سایه خود و اندکی سفر عمیق‌تر به جاهایی است که نمی‌خواهیم به آنجاها سر بکشیم. با این حال تمامی احوال مرداب‌ها دارای یک هدف روحی هستند. وظیفه ما آن است که آنها را زندگی کنیم، سرکوب‌شان نکرده و آنها را به دیگران فرافکنی نکنیم. اگر آنچه که در درون ماست مواجه نشویم، آن را به صورت رفتاری ناهنجار حمل می‌کنیم. برای بهبود درون خود و نقش داشتن در بهبود جهان از ما خواسته می‌شود گاهی از میان مرداب‌ها بگذریم. هر جا که از رفتن مشتاقانه به آن اجتناب کنیم، در آنجا زود به آنجا کشیده می‌شویم.

هنگامی که دوره تحلیل‌گری را می‌گذراندم، دوستی داشتم که در هر موقعیت ناخوشایند می‌گفت: «منای این چیست؟» این برخورد او مرا آزار می‌داد؛ اما حق با او بود. زیرا در جست‌وجوی پاسخ این سؤال افق‌های مان را گسترش می‌دهیم و باوقار و عزت بیشتری زندگی می‌کنیم.

در صفحات بعدی کتاب، برخی از این نزاحی دنیای زیرین را که همه ما تجربه کرده و مشتاق گریز از آنها بوده‌ایم بررسی می‌کنیم. من راه‌حلی برای آنها ارائه نمی‌دهم؛ زیرا اینها مشکلاتی نیستند که باید حل شوند؛ بلکه تجارب همگانی سفر عمر هستند که روح برای ما تعیین کرده است.

یونگ در سال ۱۹۴۵ در نامه‌ای به الگا فروبه کاپتن^۲ نوشت که کار روحی شامل سه بخش می‌شود: «بصیرت، پایداری و عمل».^۳ یونگ اظهار داشت که روان‌شناسی می‌تواند فقط در ارائه بصیرت به ما کمک کند و سپس پایداری شخص برای انجام کاری که باید انجام دهد و نیروی تحمل پیامدها لازم است. من در این کتاب پاره‌ای نمونه‌های خاص را ذکر می‌کنم؛ اما الگوی اصلی آنها عام است. اغلب این موارد واقعی هستند؛ هر چند که ظاهر آنها را

1. "Psychoanalysis and Neurosis," Freud and Psychonalysis, CW 4, par. 569.

2. Olga Froebe-Kaptein

3. Letters. Vol. 1 p. 375.

اندکی تغییر داده‌ام. تعدادی نیز ساختگی‌اند؛ اما این نمونه‌های ساختگی واقعی‌تر از موارد حقیقی هستند.

هدف من در این کتاب برانگیختن تعمق و توافق خواننده برای دیدار آگاهانه از این مرداب‌هاست. در نهایت ما انتخاب‌های محدودی داریم؛ زیرا بخواهیم یا نه بخشی عمده‌ای از سفر عمرمان را در این مرداب‌ها می‌گذرانیم.

www.ketab.ir