

# قربانی دیگرانیم و جلاد خویش

کالدشکافی روان‌شناختی اسطوره‌ی ایزیس و اُزیریس

گی کورنو

ترجمه‌ی زهرا وثوق

فصل اول : قربانی دیگران؟	۱۵
شکست لایزال	۱۵
چند لحظه مهلت	۱۶
سپرده به جریان	۱۸
قدرت یک افسانه	۲۰
خودشناسی یعنی از خودگذشتگی	۲۳
فصل دوم : افسانه‌ای که شما قهرمانان آنید	۲۷
داستان ایزیس و ایزیس	۲۷
افسانه را چگونه تفسیر کنیم؟	۳۰
فصل سوم : در آغاز خودخواهی وجود داشت	۳۹
دام نخست	۳۹
شکوه ایزیس	۴۲
قدرت تکرار	۵۴
فصل چهارم : برای خوشبختی، منتظر چه‌ایم؟	۵۹
خوب است مردم با شکوه و جلال آشنا شوند	۵۹
دستورالعمل برای خوشبختی	۶۱
نیازها، آسایش، هیجانات	۷۲
پاداش توأم با رفتارهای مخرب	۸۳
شکوه فراموش شده	۹۰
فصل پنجم : ترس	۹۳
دومین دام	۹۳

## قربانی دیگران؟

### شکست لایزال

احتمالاً یا شاید ناگزیر، در زندگی لحظه‌ای می‌رسد که دیگر هیچ چیز خوب نیست، دیگر هیچ چیز مطلوب نیست. این بدحالی گاهی دلیل خارجی دارد، مانند طلاق، ورشکستگی، بیماری شدید یا بدبیماری‌های گوناگون. گاهی هم منشأ آن درونی است و از خویشتن برمی‌خیزد. به‌طور کلی می‌توان گفت مورد دوم بدتر است، چرا که بهانه‌ای برای توجیه وضع وجود ندارد. همه چیز در خارج خوب است. موفقیت حاصل است، اما در درون احساس شکست باقی مانده. انگار سررشته‌ی زندگی از اختیار خارج شده است.

در هر حال، مهم نیست این بدحالی چطور به وجود آمده. ناگهان به‌نظر می‌رسد سررشته‌ی زندگی از اختیار ما خارج شده است. احساسی توصیف‌ناپذیر از درون ما برخاسته. این احساس می‌تواند به شکل یک غم بزرگ، خستگی شدید، تحریک‌پذیری فزاینده یا بی‌میلی به زندگی تجلی کند. به قول لئونارد کوهن (Leonard Cohen) شاعر، احساس می‌کنیم با «شکستی لایزال» روبه‌رویم. احساسی که نمی‌توانیم درون خود نابود کنیم. احساسی که ما را می‌درد، خراب می‌کند، زندگی‌مان را قطعه قطعه می‌کند. احساسی که اثری

از خود نمی‌گذارد، داستانی برای گفتن ندارد و به‌ویژه داستان آن را برای خودمان هم نمی‌توانیم باز گوئیم.

در این هنگام، وسوسه‌ی بزرگ ایفای نقش قربانی و متهم کردن دیگران، والدین، فرزندان و حتی حاکمیت پیش می‌آید. به خود می‌گوئیم قاعدتاً کسی نباید به خودی خود خوشحال یا بدحال شود. در این وضعیت غم‌انگیز، دیگران هم حتماً نقشی دارند.

باور دارم با نگاه به درون، وادار می‌شویم این تصویر را وارونه کنیم و ببینیم چقدر قربانی هستیم، اما قربانی خودمان. می‌بینیم خودمانیم که دیوارهای زندانمان را ساخته‌ایم و بر ما آشکار می‌شود که تا چه حد به زندگی خود پشت کرده‌ایم. خلاصه، با نادانی خود درباره‌ی آنچه هستیم، مواجه می‌شویم.

در واقع احوال ما به‌طور اتفاقی تغییر نکرده، همان‌گونه که طلاق، بیماری شدید یا حوادث ناگوار هم اتفاقی رخ نمی‌دهد. کم‌کم پی برده‌ایم که جریانی درونی که غالباً ناخودآگاه نیز هست، کشتی زندگی ما را غرق کرده است. عوامل خارجی تنها در آشکارسازی آن دخالت داشته است، یعنی آنچه را در تاریکی وجود ما خفته بود، ظاهر کرده است. شاید از رخداد چنین وضعی ناراضی باشیم. ولی می‌توانیم از آنچه در این پرده دری ناگهانی حاصل می‌شود، یعنی آگاهی، به‌عنوان مرحله‌ی نخست تلاش برای حل مشکلات مهم استفاده کنیم.

### چند لحظه مهلت

برای اینکه این شرایط درونی را دریابیم، پیشنهاد تجربه‌ی کوچکی را می‌دهم که فقط چند لحظه زمان می‌برد. از شما دعوت می‌کنم با حضور خود تماس بگیرید. در مرحله‌ی اول، بدون هیچ توقع یا هدفی، برای یک لحظه نیروی حیاتی جاری در وجود خود را بچشید: مانند ضربان قلبتان که می‌زند، دم و بازدم نفستان، افکار جاری‌تان، احساس در جنب و جوشتان، مثل احساس راحتی یا ناراحتی. همه چیز را پذیرا شوید و حس کنید، بدون آن که بخواهید چیزی را تغییر دهید.

فقط حس کنید. حضور خود را حس کنید، محیط اطرافتان را حس کنید. این لحظه را هر اندازه مایلید، طولانی کنید. اگر پی بردید که توسط چیزی

منقلب شده‌اید، «آزمایش چشیدن» را رها کنید و دوباره سراغ خواندن این کتاب برگردید.

این تجربه‌ای کوچک است که ما را از همین لحظه به بعد، در بطن ماجرا قرار می‌دهد. به منظور نزدیکی با خودتان، به درون خودتان راه می‌یابید. این همان چیزی است که می‌خواهم درباره‌اش بحث کنم.

قرار نیست در این برنامه، آسایش شخصی مان را جست‌وجو کنیم یا در طلب آسایش و استقلالی بر خیزیم که ما را از ضربه‌های ناگوار در امان می‌دارد. مثلاً ما بیشتر کار می‌کنیم تا آسایش بیشتری داشته باشیم، اتومبیل راحت، مسکن بهتر، ولی در ازایش، باید از خدمات کارگر خانه و پرستار بچه و غیره کمک بگیریم. یعنی همان جست‌وجو استقلال ما را وابسته‌تر می‌کند. تاحدی که پس از چند سال، کار ما می‌شود اداره کردن همین خدمات. خیلی کارها اضطرابی می‌شود و تشخیص ارجحیت هم برایمان بسیار دشوار می‌شود.

تند شدن آهنگ فعالیت‌ها، گاهی نفس ما را می‌برد. باید ملاقات‌های زیادی داشته باشیم، برنامه‌های متعددی را اجرا کنیم. برای تسکین فشار به سیگار، الکل، شکلات، پر خوری، تلویزیون، مواد مخدر یا دارو پناه می‌بریم. کاملاً آگاهیم که در حال غرق شدن در مشکلی هستیم که باید روزی حل کنیم، ولی همه چیز دور از اختیار ما به نظر می‌رسد. وارد دوری شده‌ایم که خروج از آن مشکل است. در این هنگام، زمینه کاملاً فراهم است که خود را «قربانی» بدانیم؛ چرا که در هر حال، هر کاری توانسته‌ایم، کرده‌ایم. ولی فایده‌ای نداشته و همیشه یک جای کار لنگ مانده است.

پس چرا چند لحظه برای ارتباط با خود، بدون توقع و هدف، بدون میل به تغییر، وقت نگذاریم؟ به این مآشینی نگاه کنید که برای از بین بردن خوشبختی خود راه انداخته‌اید. مضحک نیست؟ واقعاً هست. نترسید. اگر با دست خودتان آن را راه انداخته‌اید، خودتان هم می‌توانید از آن رهایی یابید.

بیباید با چشمان باز یا بسته چند لحظه‌ای به خود آزادی بدهید، چند لحظه‌ای خودمختاری بیباید و فقط لذت ببرید. این لحظات مجانی است. مزه‌ی آن چشیدنی است. لحظه‌ی کوتاه بازگشت به خود، در هر جایی و از هر طریقی در دسترس