

کاش زنجی کنیم

درستایش بودن
و فرقی داشتن

سید مجید حسینی

عضو هیات علمی

دانشکده حقوق و علوم سیاسی دانشگاه تهران



فهرست

- پیشگفتار ۱۳
- در باره رنج ۱۵
۱. دو لحظه اوج ۱۷
۲. جهان نو ۱۸
۳. بی رنجی ۱۹
۴. باران رنج ۲۱
۵. آدم‌های نازک ۲۲
۶. جهان رنج ۲۳
۷. انسان مرزی (۱) ۲۴
۸. تحمل ۲۵
۹. رفیق دنیا ۲۶
۱۰. رنجاندن ۲۸
۱۱. جنگجوی واقعی ۲۹
۱۲. سرگشتگی ۳۰
۱۳. کابوس ۳۲

فایده و ارزشها و به قول هلفر راجع به روشی که قبلاً شما داشتید و حالا
 دارید و فایده آن و به قول هلفر راجع به روشی که قبلاً شما داشتید و حالا

۹۳۲۱

روانشناسی

پیشگفتار

تقدیم به روح درمانگری

اصیل زیستن به اعتباری یعنی نمایان کردن خود. یعنی همانی که هستی باشی و رونوشت و وانمود و تقلید نباشی. این گونه ممکن است هستی‌ات بر دیگران هم اثر بگذارد. در این نوع زیستن احتمال بیش‌تری وجود دارد که اگر رنج بکشی، رنج کم کنی و اگر درد بکشی، التیام دهی.

با مطالعه این کتاب که یادداشت‌هایم در سال‌های میانی دهه ۹۰ است، امیدوارم بتوانید حال و روز مرا درک کنید. در ایام نوشتن روزهایی در اوج بودم و روزهایی در حضيض. حضيضی که حاصل اوج بود و اوجی که محصول حضيض. گاهی مجبور بودم خودم را پنهان کنم و دقیقاً آنچه که هستم نباشم یا ننمایم، تا آسیب نخورم یا شاید آسیب نزنم. این باعث می‌شد اصالت زیستنم و به تبع آن اصالت آنچه که می‌نوشتم کم شود.

در کنار تجربیات زیسته‌ام و تأملات معطوف به آن، منابع بسیاری نیز در شکل‌گیری نگاهم مؤثر بوده‌اند. مثل آثاری از ویتگنشتاین، جیمز هولیس، یونگ، اوانامونو و برخی دیگر که بعضاً در پانویشت‌ها به آن‌ها

۱. دو لحظه اوج

حیات انسانی دو لحظه اوج دارد: لحظه رنج و لحظه گشودگی^۱.
لحظه رنج همراه با عمیق‌ترین حالت از درد انسان اتفاق می‌افتد و در یک آن به اوج خودش می‌رسد. از آن سو لحظه گشودگی توأم با عمیق‌ترین حالت رهایی و سبکی روح آدمی به اوج خود می‌رسد. یک نکته هست که آدم‌ها دیر متوجهش می‌شوند، آن هم خیلی دیر و آن این است که تا به لحظه اوج رنج نزدیک نشوی، به اوج گشودگی و سبکی هم نخواهی رسید. پس رنج را باید با سرخوشی به آغوش کشید، حتی اگر همراه با اوج درد باشد، زیرا مژده رهایی و سبکی است.

۱. گشودگی خصلتی (دیالکتیکی) در نسبت با فهمیدن است. مارتین هایدگر گشودگی را با عبارت Disclosedness به عنوان اصطلاحی فنی به معنای بی‌واسطه به دست آوردن چیزها (یا کشف) مطرح می‌کند. در اخلاق، گشودگی نسبت به ایده‌ها و گفته‌های دیگران، می‌تواند فضیلت محسوب شود و در روان‌شناسی «گشودگی به تجربه» یا پذیرا بودن (Openness to Experience) یکی از عوامل شخصیت در «مدل پنج‌عاملی شخصیت» (Five-Factor Model) است.