

صو العليم

انسان در جستجوی خویشتن

نوشته:

رولو می

ترجمه:

سیدمهدی ثریا

فهرست

- مقدمه گشودن درها ۷
- بخش اول: گرفتاری زمان ما ۱۱
- ۱ تنهایی و دلهره انسان امروزی ۱۳
انسان تهی، ۱۴ / تنهایی، ۲۸ / دلهره و هشدار آن
به خود، ۳۶ / دلهره چیست؟، ۴۲
- ۲ ریشه درد و ناراحتی ما ۵۱
از دست رفتن نقطه ثقل ارزش‌ها در جامعه، ۵۱ / از دست
رفتن احساس شخصیت فردی، ۶۲ / کوتاهی زبان در
برقراری ارتباط شخصی بین افراد، ۷۲ / بین خود و طبیعت
ارتباط زیادی نمی‌بینم، ۷۷ / از دست رفتن احساس
مصیبت در زندگی، ۸۴
- بخش دوم: کشف مجدد خویشتن ۹۱
- ۳ تجربه تشخیص یافتن ۹۳
آگاهی به وجود خویشتن، ویژگی مخصوص انسان، ۹۴ /
تحقیر خود، جانشین خود بزرگ‌بینی، ۱۰۸ / خودآگاهی
درون‌گرایی نیست، ۱۱۴ / تجربه کردن بدن و احساس‌های
شخصی خود، ۱۱۷

- ۴ **تقلا برای (خود) بودن** ۱۳۵
 قطع بند نافِ روان‌شناختی، ۱۳۷ / تقلا و کوشش برای
 رهایی از سلطه و اقتدار مادر، ۱۴۳ / تقلا و کوشش برای
 رهاسازی خود از وابستگی، ۱۵۴ / مراحل آگاهی بر
 خویشتن، ۱۵۷
- بخش سوم: **هدفهای انسجام و یکپارچگی** ۱۶۳
- ۵ **آزادی و قدرت درونی** ۱۶۵
 مردی در قفس، ۱۶۵ / نفرت و آزرده‌گی خاطر بهای
 محرومیت از آزادی، ۱۶۸ / چه چیز آزادی نیست، ۱۷۵ /
 آزادی چیست؟، ۱۸۱ / آزادی و ساختار، ۱۸۶ / "انتخاب
 خویشتن"، ۱۸۹
- ۶ **وجدانِ خلاق** ۱۹۷
 آدم و پرومته، ۲۰۴ / دین منشاء قدرت و ضعف؟، ۲۱۸ /
 استفاده خلاق از گذشته‌ها، ۲۳۲ / توانایی شخص به
 ارزشگذاری، ۲۴۳
- ۷ **جرات، فضیلت بلوغ** ۲۵۳
 جرات خود بودن، ۲۵۴ / پیشگفتاری بر عشق، ۲۷۱ /
 جرات رویارویی با حقیقت و قبول آن، ۲۸۰
- ۸ **انسان، فرارونده از زمان** ۲۸۹
 انسان فقط با ساعت زندگی نمی‌کند، ۲۹۱ / لحظه بارور،
 ۳۰۱ / در روشنایی ابدیت، ۳۰۷ / عصر و دوران مهم
 نیست، ۳۰۹

تنهایی و دلهره انسانِ امروزی

مهم‌ترین مشکلاتِ درونی انسانِ امروزی کدامند؟ وقتی به عوامل دلهره‌آفرین انسانِ امروزی، مثل جنگ، خدمت سربازی در دوران جنگ و بی‌اعتمادی در فعالیت‌های اقتصادی توجه می‌کنیم، چه چیزی را زیربنای تضادها و دلهره‌ها می‌یابیم؟ البته در زمان ما، مانند هر زمان دیگر، ناراحتی‌هایی که مردم از آن سخن می‌گویند ناشاد بودن، عدم توانایی به تصمیم درباره ازدواج یا انتخاب شغل و یأس عمومی در پیدا کردن معنی برای زندگی و مسائلی نظیر این‌هاست. اما این‌ها فقط نشانه‌هایی از ناراحتی‌ها هستند. زیربنای این ناراحتی‌ها و آنچه باعث یأس عمومی در پیدا کردن معنی برای زندگی می‌شود چیست؟

در آغاز سده بیست رایج‌ترین علت ناراحتی‌ها همان بود که زیگموند فروید^۱ بدرستی مشکل مردم در پذیرفتن جنبه غریزی حیات انسان و واقعیت جنسی زندگی او اعلام کرده بود و همین مشکل موجب تضاد متقابل خواست‌های جنسی و محرمات اجتماعی مردم شده بود. بعد در سال‌های

۱- Sigmund Freud. روان‌پزشک بسیار معروف اتریشی (۱۹۳۹-۱۸۵۶م)

۱۹۲۰ اوتورنگ^۱ نوشت که ریشه ناراحتیهای روانی مردم احساس حقارت، احساس بی‌کفایتی و احساس گناه می‌باشد. در سالهای ۱۹۳۰ علت اساسی ناراحتیهای عمومی تغییر جهت داد و چنانکه کارن هورنی^۲ بیان کرده بود به دشمنی بین افراد و گروهها و رقابت آنان برای پیش افتادن از یکدیگر مربوط می‌شد. اکنون ریشه اصلی مشکلات روانی ما در دهه‌های میانی سده بیستم چه می‌تواند باشد؟

انسانِ تهی

تجربه‌های حرفه‌ای من و همکاران روان‌شناس و روان‌پزشک من گواه بر این هستند که اساسی‌ترین مشکل مردم در نیمه سده بیستم تهی بودن آنان است. این حرف البته ممکن است تعجب‌آور بنظر برسد. تعمق در شکایت‌های مردم از نداشتن استقلال فکر و ناتوانیشان به تصمیم‌گیری در حل مسائل و گرفتاریهای خود نشان می‌دهد که مشکل اصلی و زیربنایی آنان نداشتن یک میل یا نیاز مشخص و معین است؛ در توفانهای بزرگ و کوچک زندگی خود را بی‌قدرت و چون کشتی بی‌لنگر دستخوش موج و توفان احساس می‌کنند، خویشتن را تهی و فاقد تکیه‌گاه درونی می‌بینند. مشکلاتی که آنان را به کمک خواستن از روان‌شناس راهبر می‌شود مسائلی است نظیر اینکه مثلاً رابطه‌های عشقی‌شان همیشه گسسته می‌شود، نقشه‌هایی را که برای زندگی زناشویی داشته‌اند نمی‌توانند عملی کنند و یا از ازدواجشان راضی نیستند. اما هنوز صحبت زیادی نکرده‌اند که معلوم می‌شود از معشوق یا شریک زندگی خود انتظار برآوردن یک کمبود و پر

۱- Otto Rank (۱۹۳۹-۱۸۸۴م) روان‌کاو اتریشی که به آمریکا مهاجرت کرد و کتابش با عنوان *ضربه روحی تولد* The Trauma of Birth شهرت فراوانی یافت.

۲- Karen Horney (۱۹۵۲-۱۸۸۵م) روان‌کاو شهیر آلمانی که در سال ۱۹۱۳ به آمریکا مهاجرت کرد. چند کتاب از او به فارسی ترجمه شده است.

کردن جایی خالی در زندگی خویشتن را دارند و شکایتشان از این است که همسر یا معشوقشان قادر به پر کردن خلأیی که در خود احساس می‌کنند نیست.

بیشتر این اشخاص به خوبی و به سادگی از آنچه که **باید** بخوانند صحبت می‌کنند، مثل اتمام دوران تحصیل، گرفتن مدرک لیسانس یا بالاتر با موفقیت، پیدا کردن یک شغل خوب، عاشق شدن، ازدواج و تشکیل خانواده. اما کم‌کم از حرفهایشان معلوم می‌شود و خودشان هم پی می‌برند، که آنچه را می‌گویند می‌خواهند در واقع خواست خودشان نیست، توصیف چیزهایی است که دیگران مثل پدر یا مادر یا استادان یا مدیران از آنان انتظار دارند و برای آنان خواسته‌اند؛ نه آنچه که خودشان برای خود خواسته‌اند و دوست دارند باشند و بشوند. تا بیست سال پیش هدفهای القایی که از خود شخص نبود جدی گرفته می‌شد اما حالا بیشتر مردم ضمن بیان شکایت‌هایی که از وضع و حال خود دارند متوجه می‌شوند که پدر و مادر یا جامعه چنین یا چنان انتظاری از آنان نداشته و پدر و مادرشان، لاقلاً به زبان، آنان را در گرفتن تصمیم برای خود و آینده خود آزاد گذاشته‌اند. علاوه بر این اغلب متوجه می‌شوند که اعتقاد یا احساسی به درستی و ارزش هدفهای خود برای زندگی ندارند و پی‌گیری هدفهای القایی را، که از خودشان نیست، برطرف کننده دلهره‌ها و اضطرابهای شخصی خود نمی‌بینند. خود را نمونه و مصداق حرف آن کسی می‌دانند که درباره خود گفته بود "من مجموعه آئینه‌هایی هستم که انتظارات دیگران را از من نشان می‌دهد".

در دهه‌های پیش اگر کسی به روان‌شناس مراجعه می‌کرد و می‌گفت نمی‌داند چه می‌خواهد یا چه احساسی دارد معمولاً می‌شد حدس زد که به دنبال راه حل برای مسأله‌ای کاملاً مشخص و قطعی، مثل مشکلی در روابط جنسی خویش است اما نمی‌خواهد و جرأت نمی‌کند قبول کند که چنان