

اهمیت مرداب های روحی

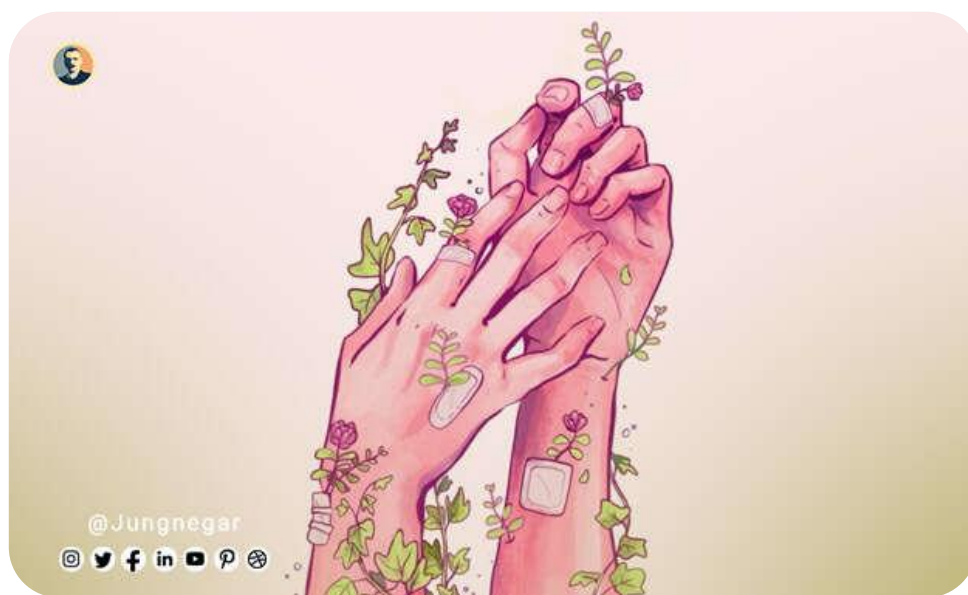


اهمیت مرداب های روحی

"رنج ها حرف های جذابی برای گفتن دارند"

در طول تاریخ، انتظار یافتن خوشبختی ابدی و آسودن در سایه سار بی دردی، رویای همیشگی بشر بوده که همواره به کابوس های دردناک روحی منجر شده است. گویا تقدیر بر خلاف اراده ی ما، همواره سعی دارد ما را به سویی دیگر ببرد. در حالی که تلاش می کنیم در آغوش گرمابخش شادی جاودانه شویم، ناگهان خود را در بیابان سرد و کشنده ی یاس و رنج می یابیم و برای رها شدن از آن، با چنان دیوانگی و وحشتی دست و پا می زنیم که دیگر برایمان نیرویی باقی نمی ماند و به کلی سرگشته و نا امید می شویم. در واقع فاصله ی میان امید های ما برای شادی و زیستن ابدی و بدون رنج، و آنچه زندگی واقعی برای ما تدارک دیده است بسیار طولانی است و گاهی همین فاصله هولناک است که مسبب بسیاری از مشکلات و رنج های ما می شود.

جیمز هالیس در کتاب مرداب روح، دردها و رنج هایی که همه ما انسان ها در طول زندگی خود با آن ها مواجه می شویم را به مرداب هایی تشبیه می کند که هریک درسی برای رشد ما در خود دارند و هالیس سعی دارد با این کتاب، خواننده را به تعمق برای دیدار آگاهانه از این مرداب ها برانگیزد. من در مجموعه مقالاتی سعی در تشریح آنچه او در کتاب مرداب روح ، در باره ی هریک از این احوالات مردابی نوشته است، دارم.



گریز از رنج چه عواقبی دارد؟

بوئتیوس فیلسوف قرن ششم میلادی در باره ی ناپایداری خوشبختی چنین می گوید: " الهه خوشبختی از یکجانشینی و یکنواختی بیزار است و اینطور نیست که خوشبختی همواره در کنار شما باشد، او هر زمان که خودش بخواهد می آید و هر زمان که بخواهد می رود". همه ی ما در زندگی لحظات لذت بخش خوشبختی را تجربه می کنیم، اما معمولاً علی رغم اشتیاق ما، این لذت و خوشی زود گذر است و نمی توان امید داشت که این لحظات

کوتاه، دائمی و طولانی شوند. هر چند میلی در درون ما وجود دارد که می‌خواهد از رنج بگریزیم و به لذت پناه ببریم اما مکتب یونگ تاکید می‌کند که مرداب‌های روحی که همان بیابان‌های رنج‌هایمان هستند، انگیزه و زمینه‌ی دستیابی به معنا را فراهم می‌کنند و از این دیدگاه رنج لازمه‌ی رشد و بلوغ روحی ما است و بدون رنج انسان نابالغ، ضعیف و ناآگاه باقی می‌ماند؛ این داستان زمانی تلخ‌تر می‌شود که ما برای گریز از رنجی که می‌توانست باعث رشد روحیمان شود، راه‌هایی را انتخاب می‌کنیم که منجر به سرگردانی بیشترمان می‌شود.

در واقع بسیاری از روان‌رنجوری‌های ما نظیر افسردگی، خشم مزمن، اضطراب، وسواس و پرخاش، در حقیقت راه‌هایی هستند که برای گریز از رنج انتخاب کرده‌ایم. ما در حالی که بیهوده سعی در یافتن خوشبختی و لذت دائمی داریم باید بدانیم که وجود ما می‌خواهد بخش عمده‌ای از سفرمان را در مرداب‌های روح تجربه کنیم و در آنجاست که نه تنها به اهمیت زندگی، بلکه به هدف، ارزش و عمیق‌ترین معنای زندگی واقف می‌شویم.

به قول حافظ شیرازی:

در بزم عشق یک دو قدح در کش و برو یعنی طمع مدار وصال مدام را
پس با این حساب چرا به طور معمول رنج کشیدن امر خوشایندی برای ما نیست؟



آیا رنج‌ها پیامی دارند؟

در حقیقت بخش عمده زندگی ما را گریز از اضطرابی تشکیل می‌دهد که نتیجه ترس از جدایی و تنهایی ما است و گاهی برای گریز از این رنج، زندگی را نزیسته باقی می‌گذاریم و یا خود را غرق در چیزی می‌کنیم تا ما را از این احوالات محزون روحی برهاند و رنجمان را فراموش کنیم اما این تلاش برای گریز از رنج، خود به صورت رنجی تازه در می‌آید که با آن هرگز نمی‌توانیم بیاساییم و خوشبختی و فراغت از مشکلات را تجربه کنیم، بلکه برعکس به طرز اجتناب ناپذیری به میان بحران‌ها کشیده می‌شویم که غالباً دردناک است. اما سوال اساسی این جاست که فلسفه روانشناسی یونگ با چه منطقی ما را به یافتن معنای رنج‌ها دعوت می‌کند؟

یونگ می‌گوید که همه انسان‌ها، صورت ذهنی خدا - یا نقش و نشان خویشتن حقیقی - را در درون خود دارند و از این رو می‌توانند به وحدت و تمامیت که بالاترین جایگاه ارزش عینی است، دسترسی داشته باشند و

هرگاه نیاز باشد این معرفت شهودی به یاریشان می آید. "در واقع ایده اصلی که روانشناسی یونگ را جان می بخشد، مفهوم **سلف** یا **خویشتن حقیقی** در مرکز دنیای عظیم ناخودآگاه است. نظریه ی **خویشتن حقیقی** این فرض را مطرح می کند که مرکزی متعالی در مرکز روان وجود دارد که روان را هدایت می کند."

ما بازتاب حضور خویشتن حقیقی را، در وجودمان به صورت تجارب تاثیر گذار و معنا دار تجربه می کنیم. شاید بتوان **خویشتن حقیقی** را "سرچشمه ی زندگی" نامید که غایت مند و یکپارچه است، هم هدف و هم وسیله است. با این دیدگاه روح فرآیند اسرار آمیزی می شود که به واسطه ی آن حرکت به سوی معنا را تجربه می کنیم.

هدف از فردیت (به آن معنا که یونگ می گوید) تمرکز بر علایق خود همانند خود شیفتگان نیست، بلکه اهداف بزرگتری دارد که با پذیرفتن همه ی اجزای زندگی امکان پذیر می شود. هدف از رشد فردیت، تمامیت یافتن و کامل شدن است نه رسیدن به خوشبختی. و این فرآیند، سقوط های دردناکی را در بر دارد که روح بارها بر **من** ما تحمیل می کند. به رغم برتری روح، **من (ایگو)** که وحشت زده و سرگردان است، اعتنا نمی کند، به سرکوب می پردازد و از مرداب ها می گریزد. باین حال بخش عمده ای از عمر ما در چنین مناطقی سپری می شود و قسمت مهمی از زندان روان رنجوری در امتناع از پذیرش و برخورد با چنین مناطقی نهفته است.

یونگ اظهار می داشت که علت روان رنجوری را نه در گذشته، بلکه در زمان حال باید جست و جو کرد: " باید پرسید وظیفه ی گریز ناپذیری که بیمار در انجام آن موفق نمی شود چیست؟"

این وظیفه می تواند پذیرش مسوولیت زندگی درونی و بیرونی خود، کمی برخورد صادقانه ی بیشتر با سایه ی خود و اندکی سفر عمیق تر به جاهایی که نمی خواهیم در آن ها سرک بکشیم باشد.

با این حال مرداب ها داراری هدفی روحی هستند و وظیفه ی ما آن است که آن ها را زندگی کنیم، سرکوبشان نکرده و آن ها را به دیگران فرافکنی نکنیم. اگر با آنچه در درون ماست مواجه نشویم، آن را به صورت رفتاری ناهنجار درک می کنیم. برآستی "هرجا که از رفتن مشتاقانه به آن اجتناب کنیم، دیر یا زود به آنجا کشیده می شویم."

شاید این سخن منسوب به شمس خطاب به مولانا حسن ختامی برای این مقدمه باشد

مولانا شمس را گفت: پس زخم هایمان چه؟

شمس پاسخ داد: نور از محل آن ها وارد می شود.

در مقالات بعدی سراغ اصلی ترین رنج های روحی بشر (که فصول دیگر کتاب مرداب روح هستند) می رویم و خواهیم گفت که هر کدام چه گنجی در پی خواهند داشت.

نویسنده: الهه تاجیک

منابع:

کتاب مرداب روح، نویسنده: جیمز هالیس، مترجم: فریبا مقدم

کتاب نقشه روح، نویسنده: موری اشتاین، مترجم: تورج رضا بنی صدر