

توضیحات مترجم

در این جزوه، «خودکاوی» بعنوان شیوه‌ای برای شکوفایی استعدادهای نهفته در انسان و بعنوان شیوه‌رهایی انسان از قید و بندهای ذهنی-روانی مطرح شده است. مطالعه این جزوه میتواند بسیار پُربار و مفید باشد ولی خارج از این، «خودکاوی فروم» انسان را چنان مستقیم مورد خطاب قرار می‌دهد که نمی‌توان جزوه را به انتها رساند و از آن تاثیر نگرفت.

حتماً روانکاوی و خودکاوی یگانه راههای رشد دادن شخصیت انسانی نیستند. زندگی اجتماعی با همه فرازها و نشیبهای آن اساس شکوفایی انسان است. ولی متأسفانه توان مقابله با ناسازگاریهای زندگی و توأمآً توان بهره‌گیری از امکانات رشدی انسانی در مواردی چنان رو به ضعف نهاده و در مواردی نیز چنان مقهور نیرویی قویتر از اهداف خفته انسانی شده است که بدون تلاش برای ایجاد آمادگی لازم تحقق آزادی عمیق و شکوفایی همه جانبه انسان امری است ناشدنی.

خودکاوی همانگونه که پروفیسور فروم می‌گوید شیوه‌ای است برای دستیابی به «هنر زندگی» و «هنر بودن». انسان تنها در خلال شناخت از شخصیت واقعی خویش می‌تواند تاثیرات مفید و غیر مفید زندگی اجتماعی را از یکدیگر تمیز بدهد و بدینسان تلاش برای «شدن» را آغاز بدارد.

در موقعیت فرهنگی جوامع معاصر تمامی عملکردها و اعتقادات انسان، حتی زمانیکه آنرا یگانه عملکرد و اعتقاد شخصیت واقعی خود بینداریم، می‌تواند و باید مورد شک قرار گیرند. چرا که از یکسوی روند زندگی اجتماعی انسان تحت‌تأثیر نیرو و هدفی خارج از انسان شکل می‌گیرد (تلاش برای رسیدن به موقعیت برتر اجتماعی) و از سوی دیگر (بعندگان برآیند هدف خارجی) ماشکال این روابط بیرونی و درونی انسان اشکالی مریض هستند. جامعه کنونی وجود سطح معین و متعارفی از بیماریهای روحی (روان رنجوری، خودکم‌بینی، فروتنی، خودشیفتگی، خودگمگشتگی، ...) را به رسمیت می‌شناسد و حتی روانکاوی اجتماعی هرگونه تلاشی را برای شناخت از کیفیات روانی انسان با چشم‌داشت به آن

سطح معین از بیماریهای روحی آغاز می‌دارد و آنها را برسمیت می‌شناسد. همچنین بررسی هرگونه فعل و انفعال اجتماعی-سیاسی بدون وقوف بر واقعیات روان رنجوری عملی غیرممکن و غیرواقعی می‌نماید.

در این حال و در مورد فرد انسانی تحقق‌یابی و شکوفایی وی تنها از قبیل کاوش در ضمیر ناخودآگاه او شدنی است. طبعاً چنین تلاشی در عین حال که رهایی درونی انسان را ببار می‌آورد، رهایی اجتماعی وی را نیز به معنای شکل‌گیری خواست و توان ساختن جامعه‌ای انسانی در خود صیقل داده و تحقق آنرا عملی می‌سازد.

اریک فروم از دهه سی قرن حاضر و توسط نگارش کتابهای «هنر عشق ورزیدن*» و «داشتن یا بودن**» بعنوان چهره‌ای معروف و معتبر در روانکاوی اجتماعی شناخته شده است. تعالیف وی همگی جنبه‌ای انتقادی نسبت به جامعه معاصر دارند. در نوشته‌های وی خطوط تحوّل عظیم در مکتب انسانگرایی و سنگ بنا انسانگرایی نوین را می‌توان مشاهده کرد. فروم از جمله متفکرانی بود که با نگرش به حوادثی که زندگی انسان امروزی را شکل می‌دهند درصدد آشکار ساختن واقعیات زندگی انسانی برآمد تا بدینوسیله انسان را به مفهوم خاص کلمه نسبت به اهداف زندگی خویش آگاه سازد. اینکار را وی از جایگاه روانکاوا، فیلسوف، جامعه‌شناس و انسانی‌جویی «بودن» هدایت می‌کرد. دهها کتاب و مقاله‌ای که در طول عمر خویش به رشته تحریر در آورد گواهی بر اثبات تمرکز این خواست یعنی خواست رسیدن انسان به موقعیتی انسانی در نزد وی می‌باشد. فروم در ارتباط با موقعیت انسان در جامعه معاصر می‌نویسد:

«در قرن نوزدهم مسأله این بود که «خدا مرده است» در قرن بیستم مسأله این است که «انسان مرده است» ... خطری که ما را تهدید می‌کند آدمک کوکی شدن است. راه چاره چیست؟ بیرون آمدن از حالت شور و سرمستی که بدان دچاریم و توجه به تولد انسان حقیقی و خودشناسی ... انسان امروزی در برابر نیروهای

اجتماعی و اقتصادی که خود ایجاد کرده درمانده است. بشر کنونی محصول دست خود را پرستش می‌کند. به بُتهای جدید سجده می‌کند، ولی به خدائی که بر او فرمان می‌راند سوگند یاد می‌کند که بُتها را خواهد شکست. انسان فقط با ایجاد جامعه سالم می‌تواند از عواقب دیوانگی خود در امان باشد، جامعه‌ای که با نیازهای انسانی منطبق است، نیازهایی که ریشه آنها در شرایط زیست و هستی است، جامعه‌ای که در آن پیوند انسان با انسان بر پایه عشق، برادری و مسئولیت مشترک استوار است نه بر خون و سرزمین. جامعه‌ای که امکان می‌دهد تا بشر با خلاقیت، نه با ویرانگری، از طبیعت فراتر رود. جامعه‌ای که حس «خود» بودن را از طریق بکار بردن نیروهای خود و نه بوسیله هم‌رنگی ایجاد می‌کند، جامعه‌ای که در آن سیستم جهت‌گیری و اخلاص وجود دارد بی‌آنکه نیاز به انحراف از حقیقت و پرستش بتها باشد، چنین جامعه‌ای سالم است. «(جامعه سالم، ۱۹۵۵، مجموعه آثار فروم جلد چهارم*)».

اریک فروم در ۱۹۰۰ میلادی در آلمان دنیا آمد و در ۱۹۸۰ در سوئیس دیده از جهان فرو بست. دوران جوانی فروم در شرایطی سپری شد که اروپا سرگرم پشت سر نهادن تحولات اجتماعی عظیمی بود: جنگ جهانی اول، ظهور فاشیسم در ایتالیا، قدرت‌گیری نازیها در آلمان، حدت‌یابی جنبش کارگری، جنبش‌های اجتماعی و توأمآ سرکوبهای وسیع اجتماعی. فروم که به هنگام وخامت یافتن اوضاع اروپا پس از سالهای دهه بیست قرن حاضر تحصیلات خویش را در روانکاوی، فلسفه و جامعه‌شناسی پایان رسانیده بود از موقعیت بهتری برای دخالت در آن تحولات برخوردار بود. در زمان روی کار آمدن رژیم هیتلری فروم که می‌دانست جوهر زندگی انسانی نمی‌تواند با چنان تفکرات وحشیانه‌ای همساز باشند، از خود سؤال نمود که «از چه روی انسان متمدن امروزی به چیزی تن می‌دهد که زندگیش را به نابودی می‌کشاند»؟ برآیند این سؤال تحقیق وسیع و موشکافانه‌ای بود که وی در مؤسسه روانکاوی فرانکفورت به سال ۳۲-۱۹۲۹ به انجام آورد و آنرا در کتابی تحت عنوان «کارگران و کارمندان در زمان قدرت‌گیری رایش سوم»* انتشار داد. در این کتاب

نکته تکان‌دهنده‌ای به اثبات عینی در می‌آید که بیانگر لزوم تغییری وسیع در سطوح تفکر انتقادی می‌باشد:» در جهان امروز انسان از چنان قابلیت برخوردار است که می‌تواند با جدیتی مسحورکننده شرایطی را بوجود آورد که مرگ خویش را در آن تضمین می‌کند». وی در آلمان چنین قالبیتی را در انسان شور مرگ نامیده بود، با همان عنوان نام‌گذاری کرد. ولی بسرعت متوجه گردید که با اینکار به انسان و عکس‌العمل‌های وی نسبت به جهان پیرامونش خصلتی روحانی و ماوراءالطبیعی را می‌پخشد؛ این خلاف اعتقاد وی به انسان و روند تأثیرپذیری انسان اجتماعی در منطق وی بود.

طرح این نکته نقش عمده‌ای در زندگی وی ایفا نمود بدینسان که وی اساس روانکاوی را عمیقاً به نقد کشید و تحت‌تأثیر آموزشهای مارکس، باخ اوفن، شوپن هاور و فروید پلی بین واقعیات روحی انسان و حقایق زیست‌مادی وی زد. وی که هدف اجتماعی کمونیسم موجود را در غالب عملکردهای شوروی و احزاب کمونیست آلمان نادرست می‌دانست هدف اجتماعی خویش را تحت‌تأثیر واقعیات تعالیم مارکس بنام سوسیالیسم انسان‌گرا عرضه داشت. در زمان قدرت‌گیری هیتلر، فروم از دو جهت یکی یهودی‌بودن و دیگری نامناسب بودن افکارش برای نازی‌ها مجبور به مهاجرت گردید. سالهای زندگی وی در امریکا سالهای شکوفایی استعدادهای وسیع وی بودند. در این سالها بود که وی همراه با داشتن کرسی استادی در دانشگاه‌های مختلف آمریکا همزمان به کار تألیف کتابهای گران‌قدری در روانکاوی اجتماعی و روانشناسی تحلیلی پرداخت.

ترجمه حاضر بخش حذف‌شده از کتاب «داشتن یا بودن» یکی از بزرگترین آثار علمی اریک فروم در زمینه تحقیقات روانکاوی اجتماعی و موقعیت حاضر انسان در اجتماع است. فروم برای پرهیز از هرگونه سوءتفاهمات احتمالی که می‌توانست برای خواننده بوجود آید – و این بخش را پند و اندرز زندگی دریابد – این بخش را از کتاب خویش حذف کرد. هشت سال پس از مرگ فروم (۱۹۸۰) این بخش بصورت مقاله‌ای در ماهنامه آلمانی زبان «روانشناسی امروز*» چاپ گردید و این ترجمه

از روی آن مقاله صورت گرفته است. بدلیل اینکه این نوشته بخشی از یک کتاب جامع می باشد، مستقل آوردن آن در اینجا نمی تواند بدور از اشکال باشد. مطالعه کتاب «داشتن یا بودن» بدون اینکه الزامی باشد کمک بزرگی به استفاده بهتر از این مقاله است.

در ترجمه متن سعی شده است تغییری در محتوای اصل داده نشود در سراسر متن تمامی جملات و یا کلمات داخل < > از مترجم است. در انتهای جزوه نیز برخی از واژه های تخصصی توضیح داده شده اند.

م. راه رخشان

خودکاوی، واقف گشتن بر خویش

اریک فروم

خودکاوی

روانکاوان غیرحرفه‌ای* و حتی برخی از روانکاوان مجرب، روانکاوی ۱ را روشی برای مداوای نوروها ۲ می‌دانند. در این روش، مداوای بیمار توسط برملا ساختن یادهای جنسی سرکوب شده ۳ و بازتابهای ناشی از آنها صورت می‌پذیرد. هدف این روانکاوی به معنی قراردادی آن هدفی کاملاً درمانی است، بدین معنی که به بیمار کمک می‌شود تا رنجی که می‌برد مجدداً همسان سطح رنج‌های مورد تأیید اجتماع بگردد.

به اعتقاد من اینگونه فهم محدود از روانکاوی هرگز نمی‌تواند معنی حقیقتاً عمیق روانکاوی و همچنین مفهوم کشف فروید را ادا کند. ارزش تاریخی فروید تنها در کشف تأثیرات ناشی از تمایلات جنسی سرکوب شده نمی‌باشد. «هرچند که» این کشف در آنزمان ادعایی جسورانه بود، اما اگر اثر بزرگ فروید تنها این نکته می‌بود هرگز نمی‌توانست تأثیر مؤجزی را که بوجود آمده است به همراه داشته باشد. فروید با بیان علمی این قضیه که «تفکر و وجود انسان منطبق بر یکدیگرند» دورویی‌های آنزمان را آشکار ساخت. تئوری وی انتقادی بود. بدین معنی که وی پشت تفکرات آگاه، مقاصد و وجدانهای اخلاقی را کاوش نمود و نمایان ساخت که چگونه اینها اغلب چیزی فراتر از اشکال مقاومتهای روانی ۴ نمی‌باشند که حقایق موجود را پنهان می‌دارند.

اگر تئوری فروید به این شکل تغییر گردد در آنصورت تکامل دادن آن مشکل نخواهد بود. در این صورت در می‌یابیم، که روانکاوی فراتر از روشی صرفاً درمانی است. روانکاوی می‌تواند راهی به رهایی درونی باشد، به این وسیله که انسان بر دردها و خفای درونش آگاه شود. برای رسیدن به این مقصود من نام روانشناسی درمانی-انتقالی* را می‌گزینم.

مقاصد روانشناسی درمانی-انتقالی عبارتند از: رهایی انسان در خود توسط آگاهی

وسیع از خویش، دستیابی به تندرستی، رسیدن به استقلال، توان مندی در عشق ورزیدن، قدرت دادن به تفکر انتقادی و آفریننده، و «وجود خود**».

روانشناسی درمانی-انتقالی برخی از تئوریهای فروید را به محک آزمایش می‌کشد، بخصوص تئوری لیبیدو ۵ که جهت فهم همه جانبه انسان بسیار نارسا است. در مرکز توجه روانشناسی درمانی-انتقالی روابط جنسی و خانواده قرار ندارند، بلکه: شرایط خاص وجود انسان و ساختار اجتماعی وی. نیروهای هدایت کننده انسان محرک‌های غریزی نمی‌باشند، بلکه «طبیعت دوم» انسان نیروی محرک انسان است که توسط تأثیرات متقابل زندگی اجتماعی و شرایط موجودیت اجتماعی وی شکل می‌گیرد.

همچنین تکنیک پیشروی در روانشناسی درمانی-انتقالی بگونه‌ای دیگر است: «این تکنیک» موثرتر و مستقیم‌تر است و توجه بیشتری می‌خواهد. نتایج اساسی آن در هر صورت همان نتایج روانکاوی کلاسیک هستند: پرده برداری از تمایلات ناآگاه، تشخیص مقاومت، تشخیص مرحله انتقال ۶ و تمایل به منطقی جلوه دادن همه چیز و همچنین درک کردن ناخودآگاه به کمک تعبیر خواب، بعنوان viaregia (راه شاهانه).

انسان که برای رسیدن به شرایط پیشرفت مالی در اجتماع تلاش می‌کند می‌تواند علائم روان رنجوری از خود نشان دهد و به این دلیل به روانکاوی بعنوان روشی صرفاً درمانی نیازمند باشد. «اما از طرف دیگر» انسانی که از خودبیگانه نشده است، کسی که هنوز تأثیرپذیر مانده و می‌تواند احساس کند، شخصی که هنوز خواست «شدن» را گم نکرده است، کسی که هنوز خودش را نفروخته، کسی که از رنج بردن دیگران خود نیز رنج می‌برد، کسی که هنوز موجودیت زندگیش تنها در «داشتن» خلاصه نمی‌شود، کوتاه سخن: کسی که هنوز انسان مانده و به شیء تبدیل نشده است، چنین انسانی نمی‌تواند بگونه‌ای دیگر از اینکه خود را در جامعه امروزی تنها، بدون قدرت، تحت فشار و در تنگنا بیابد، زندگی کند. و به چیزی غیر از اینکه خود و اعتقاداتش را – همچنین سلامتی روانی اش را – به زیر

سؤال ببرد، نمی‌رسد. علیرغم آنکه می‌تواند خشنود باشد و حقایق را آشکار دریابد – یعنی قابلیت‌هایی را که هم‌دورانهای* وی از دست داده‌اند – کار دیگری غیر از رنج بردن نمی‌تواند انجام دهد. بندرت پیش می‌آید که چنین انسانی از شکلی از نوروژ در رنج نباشد، و فقط به این دلیل که انسانی سالم در جامعه‌ای مریض** است. برخلاف بیماران نوروژیک ۸ چنین انسانی، چون طبق معیارهای جامعه خود را مریض می‌داند، سعی می‌کند خود را منطبق بر جامعه <که جامعه‌ای مریض است> بگرداند. در نهایت تمام اشکال نوروژ نشان می‌دهند که مسأله زندگی به طریقی درست حل نشده است.

کاوش در ناخودآگاه باید با عمیق شدن در خود (مدیتاتسیون ۹) صورت بگیرد. ولی این سؤال مطرح است که آیا فرد توانایی خودکاوی را تنها از طریق تمرینات مدیتاتسیون دارا می‌باشد؟ اینکار بدون شک بسیار مشکل است و بهتر است که خودکاوی همراه روانکاوی مطلع در شیوه خودکاوی انجام گیرد.

از آنجا که تعداد خیلی از روانکاوان چنین هدفی را دنبال می‌کنند، یافتن روانکاو مستعد آسان نمی‌باشد. توصیه می‌کنم که به هنگام انتخاب روانکاو حتی صرفاً برای دلایل درمانی، قاعده‌ای را مورد توجه قرار دهید: روانکاو را با دقت و با کمک کسانی که وی را به خوبی می‌شناسند (بیماران و همکاران

وی) انتخاب کنید. جهت توصیه: به شهرت و مطب مجلل روانکاو توجه نداشته باشید، علاوه بر اینها در مقابل توصیه‌های بیمارانی که روانکاوشان را به عرش اعلا می‌رسانند* نیز بایستی محتاط بود. در دو-سه و یا حتی ده جلسه اول بایستی برداشتی از روانکاو بدست آورد و وی را به همان دقتی ورنده‌انداز کرد که احتمالاً وی آن کار را انجام می‌دهد. سالها با «روانکاو غلط‌بین»** کار کردن به همان اندازه مضر است، که سالها با فردی نادرست مزدوج بودن می‌تواند مضر باشد.

اما چه می‌شود کرد اگر روانکاو مستعد یافت نشود، چه به دلایل دور بودن <از محل زندگی> و یا به دلایل مالی؟ آیا در چنین مواردی خودکاوی ممکن است؟

پاسخ به این سؤال بستگی به فاکتورهای متعددی دارد. اولین فاکتور انسجام و قدرت خواست رهایی در شخص است. این خواست نمی‌تواند بوجود بیاید، اگر تمایل به تندرستی در انسان وجود نداشته باشد یعنی ایجاد شرایطی که گشایش فرد و قابلیت‌های انسانی را می‌طلبید. آشکار است که تمایل به سلامتی جسمی وجود دارد. اینکه این تمایل در مورد سلامتی روحی – روانی نیز موجود می‌باشد نکته‌ای است که کم‌کم و پس از زمانیکه بر روی توانایی تکنیک تکیه کمتری میشد، دارد مجدداً شناخته می‌شود.

پاره‌ای از محدودیتها

وضعیت‌های جدی پاتولوژی، که در روانکاوی «منظم» و دراز مدت نیز بسختی قابل درمان می‌باشند یکی از فاکتورهای نامساعد برای خودکاو است. موضوع مهم دیگر وضعیت امرار معاش شخص است. برای مثال زمانیکه شخص خرج زندگیش را خود در نمی‌آورد، از ارثیه و یا از قبَلِ خانواده‌اش – امرار معاش می‌کند، در موقعیت بدتری نسبت به شخصی قرار دارد که مجبور است کار کند و به لحاظ مالی در موقعیت مناسبی هم قرار ندارد. فردی نیز که در گروهی زندگی میکند و در آن گروه همه افراد اختلالات روحی مشترکی با هم دارند، طبعاً آن اختلالات را بعنوان ارزشی عادی برای گروه خود می‌پندارد. موقعیت نامساعد دیگر برای خودکاو زمانی است که شخص به شیوه‌ای امرار معاش می‌کند که کیفیّات نویروتیک وی از ملزومات آن شیوه امرار معاش است و هر تغییری در حالت این کیفیّات می‌تواند موقعیت شغلی وی را به خطر بیندازد. برای مثال «شومن*» را در نظر بگیریم که خودشیفتگی وی شرط لازم پیشرفت وی را شکل می‌دهد، و یا می‌توان کارمند اداره را در نظر آورد که اگر خضوع و فروتنی از خود نشان ندهد شغل خود را از دست خواهد داد. سرانجام کیفیّات فرهنگی و توان مندی تشریحی انسان فاکتورهای بسیار مهمی هستند. این نکته اساسی و بسیار تعیین‌کننده است که آیا خودکاو با فلسفه، مذهب و یا تفکر انتقادی-اجتماعی در ارتباط قرار دارد،

و یا اینکه آیا هرگز در پس مقاصد مخفی فرهنگ اجتماع، گروه یا قشری که در آن قرار دارد را نگریسته است یا خیر. تصور می‌کنم باهوش** بودن فرد در خودکاوای فاکتور مثبت موثری نباشد چه بسا فاکتور باهوش بودن تنها به ایجاد مقاومت کمک می‌کند.

برای شروع خودکاوای شخص باید آموخته باشد، آرام بگیرد، راحت بنشیند و خود را متمرکز کند. اگر این مقدمات فراهم شده باشند _ حداقل تا حدودی _ در آنصورت می‌توان بطرق مختلف که متضاد یکدیگر نیستند، پیش رفت.

<<روش‌های خودکاوای>>

۱) <در این روش> باید سعی در بخاطر آوردن افکاری نمود که به هنگام تلاش برای آرام شدن، به مغز هجوم می‌آوردند. باید خود را بر آنها محیط کرد و سپس مشاهده نمود که آیا پیوندی منطقی بین آنها وجود دارد، و یا آن پیوند چه می‌تواند باشد. برای اینکار باید علائم معینی را از نزدیک مورد بررسی قرار داد، مثلاً زمانی که (علیرغم خواب کافی) احساس خستگی و افسردگی بشود، و یا عصبانیت دائم. سپس باید «لمس» کرد و دید به چه سبب با افسردگی و یا عصبانیت عکس‌العمل نشان داده شده است، و در پس تجلی این واکنش کدام واقعی‌تر ناخودآگاه خود را پنهان می‌کند. به عمد نمی‌گوییم، که باید در آن پاره «تفکر» کرد، چرا که با تفکر ناب در این جا هیچ پاسخی دریافت نخواهد شد. منظور از «لمس» کردن جستجوی منظم در احساسات احتمالاً موجود و مختلف می‌باشد تا در نهایت احساس معینی با وضوح و بعنوان ریشه درک آگاهانه اینکه چرا شخص خسته است شناخته شود. امکان دیگر از این قرار است: سعی شود موقعیت‌هایی که در آنها احساس خستگی شده است در نظر آورده شود و سپس سؤال شود، آیا برای خستگی در آن موقعیت دلیلی وجود داشته است. یعنی امکانات متعددی را که می‌توانستند موجبات خستگی را فراهم آورند بررسی کرد: نکاتی از این قبیل که از انجام کاری بدلیل مشکل بودن آن سرباز زده شود؛ یا

وجود احساسی دوگانه به دوست و یا فردی محبوب، یا شنیدن انتقادی که خودخواهی را برانگیخته باشد که عکس العمل نسبت به آن افسردگی بوده باشد، و یا نشان دادن متانت غیرواقعی در جمعی از دوستان و یا در برخورد با شخصی.

پروسه آگاهی یافتن (یا بگونه‌ای که Paolo Freire می‌گوید، پروسه "conciencia" (tización) در کل خود احساس فارغ‌شدگی بوجود می‌آورد. گاهی اوقات خشنودی نیز حاصل می‌گردد، هر چند واقعیتی که بر آن واقف می‌گردیم خشنود کننده نمی‌باشد. همانند هر کشف جدیدی، با شروع «لمس کردن» نیز توأم راهی به کشفیات و شکل گرفتن مقاصد جدیدتر گشوده می‌گردد. مهم این است که این تلاش با توهمات پیچیده تئوریک درهم تنیده نشود.

۲) روش دیگر در خودکاوی شبیه به «روش تداعی آزاد**» می‌باشد. تصاویر فکری باید بدون کنترل شدن، آزادانه جاری شوند و سپس تحقیق شود که آیا ارتباط ناآشکاری مابین آنها وجود دارد؟ و بعد: در چه جاهایی علیه اینکار مقاومت صورت می‌گیرد.

۳) نوع دیگر خودکاوی روش شرح حالی* است. مقصود از آن بررسی تاریخی زندگی فرد می‌باشد، از شروع کودکی تا مرحله آتی تکامل. در این روش سعی می‌شود تصویری از خویش بدست آورده شود: پیش آمدهای مهم، اضطراب‌های گذشته، امیدها، ناامیدیها، پیش آمدهایی که سبب تغییر شناخت از خویش و دیگران شده‌اند. می‌توان سؤال کرد: به چه کس وابسته هستیم؟ ترسهایم چه‌ها بودند؟ موقعیتم به هنگام تولد چگونه بوده است؟ اهدافم چه چیزهایی بودند و چگونه تغییر یافتند؟ چه سدهایی در راه رسیدن به اهدافم بوجود آمدند؟ چه هنگام در راستای درست زندگی و چه هنگام در راه نادرست قرار گرفتم؟ اکنون چه کسی هستیم؟ اگر همواره بدرستی تصمیم می‌گرفتم اکنون چه کسی می‌بودم؟ چگونه می‌توانستم از اشتباهات پرهیز کنم؟ قبلاً می‌خواستم چه کسی باشم، چه کسی می‌خواهم در حال حاضر و چه کسی در آینده باشم؟ جهت تکامل آتی من چه

بدیلی وجود دارد؟ برای تحقق خواسته‌هایم چه باید بکنیم؟ در روش تحقیق «شرح حالی» نباید، به مانند روانکاوی تجربیدی به توجیه کردن وقایع پرداخت، بلکه این کار باید توسط بکارگیری ادراک حسی مانند «دیدن» لمس کردن و به تصویر در آوردن صورت بگیرد، یعنی ادراکی که در تفکر ناب در حداقل ممکن بکار گرفته می‌شوند.

۴) برای نمایان ساختن تضادهای مخفی موجود بین اهداف آگاه و اهداف ناآگاه زندگی** یعنی اهدافی که شیوه زندگی ما را تعیین می‌کنند، روش دیگری وجود دارد که همسان با روش تحقیق در شرح حال می‌باشد. بسیاری از انسانها دارای دو «برنامه» هستند: برنامه‌ای آگاهانه و رسمی، که در حقیقت توجیه کننده هدف ناآگاه است، و دیگری برنامه ناآگاه که در واقعیت رفتارهای ما را موجب می‌گردد. تضاد موجود بین برنامه آگاه و ناآگاه در بسیاری از درآمهای یونانی بنمایش در می‌آید. برنامه ناآگاه در درام یونانی حکم سرنوشت را دارد. «موایرا**» >سرنوشت به زبان یونانی< شکل بیگانه شده >رو به بیرون< برنامه ناآگاه است، که در اعماق وجود انسان زندگی وی را تعیین می‌کند.

وسعت و دامنه تضادهای مخفی موجود بین برنامه آگاه و ناآگاه از فرد تا فرد متفاوت است. در یک طرف طیف انسانهایی بدون برنامه مخفی یافت می‌شوند؛ آنها تا بدان اندازه تکامل یافته‌اند که با خویش کاملاً یگانه هستند و از آنروی نباید که چیزی را مخفی بدانند. در طرف دیگر این طیف نیز انسانهایی وجود دارند، که به مانند دسته اول برنامه مخفی ندارند، ولی این بدین معنی است که همواره خود را با برنامه مخفی‌شان تداعی می‌کنند و هرگز سعی در تغییر دادن خویش نکرده‌اند. دسته اول انسانهایی عاقل و شکوفا شده هستند، در حالی که دسته دوم را انسانهای سخت‌مریض تشکیل می‌دهند که در میان آنها می‌توان انواع بیماریها را تشخیص داد و طبعاً خود از بیماری خویش بی‌خبرند. قسمت اعظم انسانها در گروهی بین دو دسته فوق تقسیم شده‌اند. بین انسانهایی نیز که در خط وسط بین دو گروه قرار دارند باید تفاوت مهمی را قائل شد. در میان

آنها کسانی وجود دارند که برنامه آگاهشان شکل مطلوب آن چیزی را بیان می کند که آنها عملاً در آن جهت فعالند، به گونه ای هر دو برنامه آنها اساساً شبیه یکدیگرند. در مورد برخی از آنها نیز می توان گفت که: برنامه ناآگاه وظیفه دارد که خود را بهتر مخفی بدارد.

شناختن هدف زندگی

اگر تضادهای بین دو برنامه زیاد باشند در آنصورت کشمکش شدیدی بوجود خواهد آمد. ناامنی و تردید انرژی انسان را تلف می کنند و در انسان انواع بیماریها شکل می گیرند. این امر چگونه می توانست بصورتی دیگر باشد، در حالیکه باید انرژی بسیاری تلف شود تا جلوی آگاه شدن تضادهای درونی گرفته شود، تا جلوی به فغان در آمدن بحران هویت گرفته شود، و انرژی بسیاری باید تلف شود تا احساس ضعف ناشی از عملی خطا با دلیل تراشی، درست جلوه دادن و به بهانه منطبق بودن با عرف گروهی، پس زده شود. بعنوان بدیل تنها این می ماند که یا همان عمل پریشان کننده را تکرار کرد و یا با تجربه ای به غایت سرکوب شده به زندگی ادامه داد. چنین روندی اما، ضرورتاً با ترسی عمیق توأم خواهد بود.

آیا وجود برنامه مخفی در انسان بدین معنی است که ما در حقیقت خائن، دروغگو، سادیستی و غیره هستیم، و زندگی ما تنها تلاشی برای پوشش گذاردن بر آنهاست؟ البته اگر خیانت کردن، دروغ گفتن، عذاب دادن، اجزائی لازم در زندگی هر فردی باشند می توان در عمل چنین ادعایی کرد. طبعاً انسانهایی که کاملاً از این طیف هستند کوچکترین محرکه ای را برای کشف آنها در وجود خود نمی یابند. برخلاف این دسته انسانهایی نیز این قبیل تمایلات را در خودشان مشاهده می کنند. ولی هنگامی که آنها به چنین تمایلاتی آگاه می گردند به سادگی مغلوب آن تمایلات می شوند. آگاهی یافتن بر این کشمکش مقدمه ای جهت عمیق تر شدن آن می باشد و اساساً اینطور نیست که این کشمکشها بلافاصله پس از آگاه شدن به وجود آنها از بین خواهند رفت.

۵) روش دیگر در خودکاوی عبارت است از جهت دادن به تفکرات و احساسات در راستای هدف عالی زندگی: توسط غلبه بر طمع، نفرت، توهمات، ترس، حرص، تملک، غلبه بر نارسیسم، ۱۰ تخریب‌گری، ۱۱ غلبه بر سادیسم، ۱۲ مازوخیسم، ۱۳ ناصداق‌بودگی. غلبه بر خطاهای عقیدتی توسط برطرف کردن بیگانگی، بی‌تفاوتی، نکروفیلی، ۱۴ مردسالاری و یا به همانگونه خضوع زنانه. تنها در این صورت می‌توان به استقلال رسید و همین‌طور به شکوفایی استعداد، به تفکر انتقادی، به بخشیدن، به عشق ورزیدن. در این روش سعی می‌شود وجود ناآگاه را در اینگونه ساختارهای هویتی* کشف کرد و دید که چگونه آنها سعی در منطقی جلوه دادن خود دارند، «و باید تشخیص داد» موقعیت ارزشی آنها در کل شخصیت فرد چیست و چه چیزهایی مقدمات وجود آنها را می‌سازند.

این روش بمراتب بسیار دردآور است و می‌تواند ترس عظیمی را ببار آورد. به وسیله این روش باید در بیابیم به چه میزان وابسته‌ایم، در چه شرایطی معتقد به عشق ورزیدن و مطیع بودن هستیم. در جایی که مهرورز و آماده برای کمک هستیم باید بر پوچی خود (نارسیسم) آگاه باشیم؛ در جایی که از دیگران طلب انجام این و یا آن کار را می‌کنیم، چرا که می‌اندیشیم انجام آن برایشان مفید است، باید بر سادیسم خودآگاه باشیم؛ در جایی که عدل ما میل به مجازات دارد باید بر قدرت تخریب‌گرایی خویش آگاه باشیم؛ در جایی که سعی می‌کنیم رفتاری معقول و منطقی داشته باشیم باید به وحشت خویش آگاه باشیم؛ در جایی که تماماً مظهر دانایی هستیم باید بر پوچی این پندار آگاه باشیم؛ در جایی که کسی را نمی‌آزاریم باید آگاه باشیم که تنها ترس از دست دادن آزادی مان است که ما را از آن کار باز می‌دارد؛ در جایی که فکر می‌کنیم نمی‌خواهیم بی‌حیا باشیم باید که به تزویرگری خویش آگاه گردیم؛ زمانیکه تلاش می‌کنیم انسانی حقیقی باشیم باید به تفکری که پشت آن قصد قرار دارد واقف باشیم. کوتاه سخن تنها پس از آنکه ما نیز خود را صاحبان اشکال ابتدائی هر تفکر جنایت‌باری قلمداد کنیم، و تا حدی مطمئن باشیم که نقابها را رها کرده‌ایم، تنها پس از آن قادر به قرار گرفتن در

موقعیتی هستیم که خود را متحقق سازیم و تنها در آنصورت می‌توانیم بدانیم، که حقیقتاً چه کسی هستیم.

هنگامی که ما جزئی از کل خودشیفتگی مان را، که ما را مهرورزی و میدارد، و یا اجزائی از تمایل به آزاردهیمان را (سادیسم) هنگامی که در شکل آماده به کمک بودن خود را نشان می‌دهد در خویش دریابیم شوک حاصله می‌توان چنان قوی باشد که لحظه‌ای و یا حتی تمام طول روز خود را موجودی پوچ و بی‌ارزش احساس کنیم «موجودی» که در وی هیچ چیز خوبی وجود ندارد. اما اگر انگیزه خودکاو با شوک حاصله از دست نرود و خودکاو ادامه داده شود، سپس مشخص می‌گردد که شوک وارده بدین سبب شدید بوده است که شخص «عیناً» تمایلات نارسیستی را در خویش یافته است. این تمایلات از این قابلیت بر خوردارند که پیشرفت در خودکاو را با مقاومت سد کنند. «البته» می‌توان دید، که این مقاومت‌های منفی تنها نیروهای بازدارنده در خودکاو نیستند. درکل در مواردی که این مقاومتها بوجود می‌آیند شخص غالباً تسلیم مقاومتها می‌گردد و از ادامه خودکاوی منصرف می‌شود.

هر روز سی دقیقه خودکاو

حس دیدن مستقل از دیگر حواس نیست. در مورد خودکاو نیز همین نکته صادق است: به همان اندازه که تحقق یافتن حقیقی فرد انسان هدف خودکاو است، به همان اندازه نیز تحقق یافتن حقیقی زندگی اجتماعی-سیاسی انسان در خودکاو مهم است. این نیز حقیقتی است که درک کردن دیگران نسبت به درک کردن خویش پیشی می‌گیرد. کودک در سالهای اول زندگی بزرگسالان را ورنه می‌کند و بدینوسیله واقعیات را در پس نکات قابل رویت در می‌یابد. کودک شخص را در پشت شخصیت تشخیص می‌دهد. ما بزرگسالان نیز قبل از آنکه به تمایلات ناآگاه در خودمان آگاهی بیابیم، وجود آنها را در دیگران تشخیص می‌دهیم. زمانیکه ما به کاوش در چهار دیواری خویش می‌پردازیم ابتدا باید نکات مخفی را در درون

دیگران درک کنیم تا قادر به فهم به فهم این نکته باشیم که آنچه در درون ما جریان دارد وجودی ذهنی-درونی نیست. آنچه در وجود ما در جریان است همواره در اشتراک با انسانهای دیگر قرار دارد، بدین معنی که همواره ارتباط معینی ما بین روابط من و دیگران موجود است. من تنها در آنصورت قادر به شناخت از خود هستم که بدانم روابط من با دیگران و روابط آنها با من چگونه است. اگر شخص مدام توسط عوامل مختلف «مقاومتهای درونی مختلف» منحرف نگردد و قابلیت تفکر انتقادی از وی ربوده نشود، در آنصورت دیدن خویش بدون هرگونه توهمی برای برخی دشوار نخواهد بود. ولی انسان در جامعه جهت جذب تفکرات و احساسات هدایت می‌شود؛ تفکرات و احساساتی که بدون وجود تأثیر مدام تلقینات و متدهای تأثیرگذاری ویژه هیچ انسانی هرگز آنها را نه لمس کرده و نه در آن باره اندیشه می‌کرد. اگر انسان معنی حقیقت را در پس لفاظی دوگانه از حقیقت و در پس توهمات در نیابد، هرگز قابلیت درک کردن خود را بدانگونه که حقیقتاً هست نخواهد داشت و همواره خود را بعنوان کسی در می‌یابد که نیست.

چه چیز از خودم می‌دانم، اگر ندانم قسمت اعظم تصویری که از خویش دارم ساخته خودم* است. و این را که اکثر انسانها - حکم کلی نمی‌دهم - دروغ می‌گویند بدون واقف بودن بر آن؟ چه می‌دانم، مادامی که ندانم معنی «دفاع» جنگ، «وظیفه» اطاعت، «پرهیزکاری» فرمانبرداری و «گناه» نافرمانی است. مادامی که ندانم این تصور که والدین فرزندانسان را براساس غریزه دوست دارند افسانه‌ای بیش نیست، چه می‌دانم؟ «مادام که ندانم» شخصیت بزرگ اجتماعی اکثراً نه بر اساس قابلیت حقیقی و نه براساس کیفیت متحقق انسانی شکل می‌گیرد چه می‌دانم. «اگر ندانم» که تاریخ نویسی ناحقیقی است، چرا که توسط پیروشدگان به نگارش در می‌آید، اگر ندانم که اظهار فضل به معنی پختگی نیست، «اگر ندانم» که عشق خلاف تمنای قوی و خواست تملک است «در آنصورت من از خود هیچ نمی‌دانم». من از خود چه می‌دانم اگر به این امر واقف نباشم که انسان همواره مقاصد و رفتارهای شنیع خویش را معقول جلوه می‌دهد «دلیل می‌تراشد» برای اینکه به

آنها جایگاهی نیکو ببخشد؛ «اگر ندانم» که تلاش برای کسب قدرت به معنی لگدمال کردن عشق، برابری و حقیقت است، «اگر ندانم» که جامعه صنعتی کنونی نه براساس عشقی، که موعظه می‌کند، بلکه براساس خودخواهی، داشتن و انباشتن بنا شده است «در آنصورت از خود نیز چیزی نمی‌دانم». اگر مستعد نباشم، بازتابهای ناآگاه جامعه‌ای* را که در آن زندگی می‌کنم تجزیه و تحلیل نمایم، نمی‌توانم بدانم چه کسی هستم، چرا که نمی‌دانم چه زمان من خودم نیستم.

بسیار حائز اهمیت است که خودکاوی – همانند مدیتاسیون و تمرین تمرکز حواس – بصورت منظم و نه فقط زمانیکه «حوصله آن کار وجود دارد» صورت بگیرد. اگر کسی بگوید وقت اینکار را ندارد بسادگی اذعان داشته است که اینکار برایش از اهمیت کافی برخوردار نمی‌باشد. اگر وقت نداشته باشد باید برای خود وقت مهیا کند و این نکته‌ای مربوط به ارزش کاری است که انجام می‌شود و نمی‌توان با گفتن اینکه وقت ندارم آنرا توجیح کرد. اما موقعیتهایی نیز وجود دارند که در آنها نمی‌توان خودکاوی را عملی کرد.

در مجموع پروسه خودکاوی نباید خصلت کار اجباری را بیابد و یا اینکه بحکم وظیفه به انجام رسانده شود. بسیار فراتر از آن، خودکاوی باید بعنوان یک وظیفه مورد توجه قرار گیرد، وظیفه‌ای جهت رسیدن به هدفی معین. درک این نکته قدری سخت می‌نماید، چرا که «وظیفه» در سنت غربی ما بعنوان پایه آموزش مذهبی رواج دارد. استناد متقابل من چنین است که شخص باید هرکاری را با علاقه انجام دهد. تفکر شرقی دو قطبی بین دیسیپلین جزم و جفت و راحت طلبی بیش از حد را از بین می‌برد. این تفکر تلاشی است برای تحقق موقعیتی همساز که همزمان با اساس با دیسیپلین (به معنای آناتومی آن)، زنده و محرک و خوشنود کننده است. در خودکاوی، همچون در روانکاوی دو نفره «توسط پزشک روانکاو» مشکلی وجود دارد که باید از آغاز به آن آگاه بود: مقصود از آن تأثیرات «لغوی کردن*» است. فرض کنیم، صبح از خواب برخاسته، آسمان آبی و اشعه نورانی خورشید را مشاهده می‌کنم. به منظره‌ای که می‌بینم کاملاً واقف هستم و آن منظره مرا خوشنود و

سرزنده می‌کند. به هنگام تجربه واقف بودن بر آسمان هیچ کلمه‌ای بعنوان پاسخ <من به آنچه که می‌بینم> به مغزم خطور نمی‌کند، مانند: امروز روزی آفتابی و زیباست. اگر چنین کلماتی بیان شوند و من با این کلمات به منظره فکر کنم سپس شدت تجربه من تحت تأثیر این کلمات گم می‌شود. اگر برخلاف آن، آهنگی دلنشین و یا تابلویی که همان تأثیرات را بر من می‌گذارد <در ذهن خود به هنگام شنیدن آن کلمات> مشاهده کنم در آنصورت آن منظره از تجربه من بیرون رفته است.

مرزهای بین درک یک احساس و بیان آن احساس توسط کلمات کاملاً مغشوش هستند. به یک زمان تجربه‌ای غیرلغوی حضور دارد و به مماسات آن تجربه‌ای که در آن لغت بمانند ظرفی در برگیرنده احساس، بیان‌کننده احساس است.

آن ظرف <لغت> در برگیرنده احساس نمی‌تواند باشد، چرا که احساس مدام در حال جاری شدن است و ظرف لبریز می‌شود. کلمه «ظرف» در اینجا شبیه به نُت موسیقی تنها سمبلی برای یک صداست نه خود صدا. احساس البته می‌تواند به کلمه نزدیک باشد و مادامیکه «کلمه‌ای زنده است کمتر به احساس صدمه می‌زند». اما مسأله بعدی این است که احساس از کلمه جدا می‌شود، و به این طریق حتی برای شخص بازگوینده نیز غریب می‌نماید. در این مرحله کلمه پیوستگی‌اش را با حقیقت - بغیر از پیوستگی لفظی - از دست می‌دهد. بسیاری از انسانها این مسأله را تجربه کرده‌اند. شما نیز مطمئناً تجاربی زیبا، قوی و یا ناخوشایند داشته‌اید. یک روز بعد از آن تجربه، هنگامیکه تلاش کرده‌اید آن تجربه را بازگو کنید، آنرا در غالب جمله‌ای بیان می‌کنید که احساس را منعکس می‌سازد و در حالی که این جمله ناآشنا می‌نماید، و چنین است که گویا آن تجربه فقط در ذهن شما وجود دارد و احساسی را که جمله بیان می‌کند با آنچه که روز قبل تجربه کرده‌اید هیچ رابطه‌ای را ندارد.

این واقعه بمانند تفاوت بین «غیرهویدا بودن»* و «بیگانگی»** در نزد هگل و مارکس است. «غیرهویدا بودن» به معنی این است که لغت هنوز با احساس پیوند

دارد، در حالی که «بیگانگی» به معنی جدایی کلمه از احساس است. اگر این جدایی پدید آید باید دریافت که خللی پدید آمده و شخص بجای آگاهی یافتن به حقیقت درونی کلمات در حال بازی با آنهاست. باید مقاومتی را که موحبات مقوله شدن احساسات را فراهم می آورد مورد تجزیه و تحلیل قرار داد و اینگونه بیان احساسات باید مانند تمامی عوامل مزاحمت ساز در خودکاوی مورد مداوا قرار بگیرد.

به خودکاوی بازگردیم، باید خودکاوی را روزانه سی دقیقه ادامه داد: در حد امکان رأس ساعت معین و در محل مشخص. مزاحمت‌های خارجی نیز بایستی در حد امکان از بین برده شوند. خودکاوی همچنان تمرینات تنفس و هوشیاری، هنگامی عملی است که نیروی باز دارنده خارجی وجود نداشته باشد.

جای بسیار تعجب است که خودکاوی در ادبیات روانکاوی بندرت مورد توجه قرار گرفته است. میشد انتظار داشت، که خودکاوی فروید، که وی در آن باره در تعبیر رویا نوشته است، یکی را تهییج به تحقیق کردن در این زمینه می کرد. هر دلیلی که برای این عدم توجه وجود داشته باشد، طبق اطلاعات من فقط «کارن هورنای» بود، که خودکاوی را به عنوان امکانی عینی پیشنهاد می کرد. «البته» موردی را که وی تشریح می کند به نویروتیک‌های حاد و روشهای درمانی آنها مربوط می شود. مهمترین نکته‌ای را که وی در این زمینه ابراز داشته است روش حس کردن گرما*** در خودکاوی است. هر چند که وی سختیهای اینکار را نیز می شناخت.

توجه کم به خودکاوی شاید قبل از هر چیز تحت تأثیر ادراک بوروکراتیک رایج بین اغلب روانکاوان درباره نقش «بیمار» و «دکتر» شکل گرفته باشد. اینکه از بیمار انتظار ندارند، که خودش خود را مداوا کند در عمل تفاوت بوروکراتیک بین «مداوا کننده خبره» و «نیازمندان غیره خبره» را نشان می دهد.

انسان بی نام و نشان

شاید مهمترین عامل برای نامحسوب بودن خودکاو این تصور باشد که خودکاو بسیار سخت است. در روانکاو دونفره، روانکاو می‌تواند دیگری را در مورد «تعقلی کردنهایش»، «مقاومتهایش» همچنین نارسیم وی هوشیار گرداند. در خودکاو این خطر وجود دارد، که شخص بدون واقف بودن بر آن مدام بدور یک چیز بچرخد و یا تسلیم مقاومتها و یا تعقلی کردنها بگردد. در حقیقت هم نمی‌توان دروغ گفت. خودکاو کاملاً دشوار است ولی هر راه دیگری برای رسیدن به تندرستی نیز همین طور است.

دشواریهای نامبرده فقط می‌توانند موجبات دلسردی کسی را فراهم آورند، که در راستای هدف قرار گرفته است و فقط برای کامل شدن تلاش می‌کند. ولی نباید کسی را که می‌خواهد در راستای درستی قرار بگیرد از انجام آن دلسرد کنند. خودکاو قبل از هر چیز رشد درونی آشکار و تندرستی به‌مراه می‌آورد و حتماً علیرغم تمامی دشواریهای اینکار هیچکس مایل به از دست دادن آنها نمی‌باشد. اگر تا به این اندازه به خودکاو جهت تحصیل آزادی کامل تکیه می‌کنم، بدین معنی نمی‌باشد که این کار تنها راه ممکنه است. خودکاو روش شمربخشی است که مرا به خود جلب می‌کند و من نیز آنرا توصیه می‌کنم. بسیاری از انسانها برای تمرکز حواس، جهت آرام شدن و برای حقیقت‌یابی خویش راههایی به همین اندازه مؤثر را می‌کنند. مثالی قابل توجه در این باره «پابلو کازار»* می‌باشد، که هر صبح را با سمفونی «سلو-سوایت» اثر «باخ» آغاز می‌کند. آیا می‌توان در اینکه این روش در مورد وی مؤثر است شک کرد؟

تا آنجا که به خودکاو بعنوان روشی برای تندرستی باز می‌گردد، سؤتفاهمی می‌تواند برای خواننده بوجود بیاید. خودکاو می‌تواند ایجابی برای کاوش روزانه وجدان فهمیده شود، ایجابی که پایه تکامل اخلاقی و زندگی شکرگزارانه درک می‌شود. جهت توضیح باید دانست که ما هنگام توضیح خودکاو با تکیه بر درکی حرکت کردیم که در آن زندگی را بعنوان یک روند و نه پیامدهای مراحل معینی از

خودِ زندگی مدّ نظر قرار داده ایم.

هنوز امکان سؤتفاهمی دیگر وجود دارد: خودکاوی می‌تواند این تصور را بیدار کند، که باید خود را فقط با خویش مشغول کرد و یا اینکه: خودکاوی اتکاء به خود را از بین می‌برد. البته اینگونه مسائل زمانی درست است که خودکاوی بدون نتیجه قطع شود. در حقیقت خودکاوی نوعی پاکسازی طریقت‌های وجدانی است، اما نه به این دلیل که شخص با خویش مشغول می‌شود، بلکه به این دلیل که شخص می‌خواهد خود را از قیدهای خودخواهی خویش برهاند. به این صورت که شخص ضمیر «ناخودآگاه» خود را می‌کاود. خودکاوی نوعی تمرین روزانه است که اجازه می‌دهد مابقی روز را کمتر به خود مشغول بود. و زمانی معمول می‌گردد، که مانعی جهت کامل شدن وجود نداشته باشد. شخصاً درباره این موقعیت نمی‌توانم بنویسم، چرا که به آن دست نیافته‌ام.

در اینجا حقیقتی دو بُعدی نیز وجود دارد: هر قدر فردیت خویش و یا فردیت خاص دیگری را تجربه کنم، به همان میزان خود _ و از آن طریق منطق عمومی انسان را روشنتر در می‌یابم. فارغ از تمام خصوصیات فردی «به انسانی دست می‌یابم»، انسانی بدون نام و نشان همانگونه که ذن _ بودیسم آنرا می‌بیند.

چهار اصل برای خودیابی

۱) یک چیز را خواستن*

اولین لازمه دستیابی به «هنر زندگی» بیش از حد معمول آن عبارت است از: یک چیز را خواستن. تنها یک چیز را خواستن پیش شرط قاطعیت در کار و پیش شرط رسیدن به هدف است. بدین معنی که گُل یک انسان در جهت هدف پیش می‌رود و خود را معطوف بدان می‌دارد که کلیه نیروهایش در راستای رسیدن به هدف متمرکز باشند. اگر انرژی‌های انسان در جهات متفاوت از یکدیگر بکار گرفته

شوند رسیدن کامل به هر هدفی نه تنها غیرمقدور است بلکه بخاطر کشمکش‌های مداوم انرژی‌ها با یکدیگر کلیت آن «کل انگیزه انسان در انجام هر کاری» رو به ضعف می‌گذارد. مثالی در این باره نوروژهای اجباری** هستند. انسانی که مدام در حالتی از تردید نسبت به انجام کاری بسر می‌برد و رابطه‌اش با شخص مقابلش رابطه‌ای ناصادقانه است، در اتخاذ و پیش بردن هر تصمیمی خود را فلج شده احساس می‌کند. نهایتاً نیز برایش بی‌اهمیت است که برای کدام هدف کوشش می‌کند؛ خواه هدفی مادی با معنوی باشد و خواه هدفی اخلاقی و یا غیراخلاقی باشد. یک سارق بانک اگر بخواهد کاری را که خواست انجامش را دارد بنحوی «خوب» و «مؤثر» به سرانجام برساند، باید به اندازه یک دانشمند و یا یک نوازنده ویلون در پیش بردن هدفش عزمی راسخ داشته باشد.

۲) هوشیار بودن*

هرکسی موقعیت متفاوت بین به خوش بودن، فراخ بودن و بشاشیت روحی داشتن را با حالت‌های خلسه و بی‌هوشی کاملاً می‌شناسد. بیداری ما مطابق است با شدت تأثیرپذیری و کیفیت پیش‌برد برنامه‌های الزامی زندگی (برای مثال کار کردن و کسب نیازهای زندگی) و یا کوشش برای هدفی خاص (برای مثال تلاش برای بدست آوردن پول). اما این حالات از هوشیاری در عمل متفاوت از هوشیاری کامل است. در حالت هوشیاری کامل انسان بر خویشتن خویش و بر محیط انسانی و طبیعی خویش واقف و آگاه است. در این حالت از آگاهی سطوح و ریشه‌ها تیره و تار نیستند، بلکه کاملاً آشکارند. جهان در این حالت جهانی حقیقی است، و هر جزئی در سیمای این جهان یگانگی پر معنی‌ای را با دیگر اجزاء آن تداعی می‌کند. گویی پرده‌ای که در برابر چشم قرار داشته است به یکباره به کناری زده می‌شود.

۳) وقوف یافتن**

کلمه «واقف شدن» برحسب استفاده رایج آن «با خبر شدن» و یا نسبت به «چیزی

خبردار شدن» معنی می‌دهد. اما مقصود از آن فراتر از هوشیاری آنی و یا شناخت می‌باشد. واقف شدن عبارت است از کشف واقعیات عیان و موجود. به معنی دیگر: «واقف شدن» به معنی شناخت و هوشیاری در حالتی از تمرکز کامل حواس است. واقف شدن می‌تواند بدو با شناخت اندام خویش و یا روندهای روحی خویش آغاز شود، یعنی آشنایی با احساسات و خلیات خویش.

معنی دیگر آن واقف گردیدن به نکات پنهان است. واقف شدن همسان وقوف به ناآگاه (تمایلات سرکوب شده) می‌باشد و یا بهتر گفته باشیم: همسان آگاهی بر تمایلات سرکوب شده. بطور کلی واقف شدن بر چیزی ناآگاه، نیازمند تلاشی فعال است. چنین روندی را می‌توان روندی برای استخراج از ژرفا و کسب آگاهی نامید. بدون شک واقف گردیدن هر چیز می‌تواند راهی به آزادی از آن چیز باشد. در تاریخ نمونه‌های بسیاری در این رابطه یافت می‌شوند که انسان توانست زنجیرهای توهمات خویش را بدرد و برای شناخت ریشه‌ها – و علت پدیده‌ها – تلاش کند.

۴) متمرکز شدن*

قابلیت تمرکز نادر شده است زیرا که خواسته‌های انسان شقه شقه شده‌اند: دیگر چیزی وجود ندارد که ارزش تمرکز بر آن وجود داشته باشد، از اینرو هیچ هدفی با شور و شوق دنبال نمی‌شود. ولی مساله عمیق‌تر از اینهاست: بسیاری از انسانها از تمرکز خود هراس دارند زیرا اینکار آنها را در برابر خود، عقیده و پیامدهای آن قرار می‌دهد. و از اینروی در هراسند که خود را از دست بدهند. به میزانی که «خود» ۱۵ (self) آنها ضعیف باشد به همان میزان ترس آنها به هنگام تمرکز بر ناخود ۱۶ (non-self) > هراس از دست دادن «خود» در برابر «ناخود» < بیشتر است. بر اساس این واقعیت انسانهایی که هدفشان «داشتن» است تمرکز را رقیب زندگی خویش می‌یابند. پرورش توان تمرکز فعالیت درونی را می‌طلبد – نه مشغولیت شغلی را. اما چنین فعالیت در جهان امروز، در جایی که کلید موفقیت در تجارت قرار دارد بسیار نادر شده است.

هنوز دلیل دیگری برای ترس انسانها از تمرکز وجود دارد: آنها معتقدند که اینکار، مشکل و خسته کننده است. ولی چنان که می دانیم حقیقت خلاف این ادعا است. عدم تمرکز انسان را خسته می کند، در حالی که تمرکز انسان را بیدار می کند. در تمرکز هیچ نکته مذهبی موجود نیست. در فعالیتی که در آن تمرکز وجود نداشته باشد انرژی های انسان به یکسان مورد استفاده قرار نمی گیرند. یکسان سازی مصرف انرژیها که در کنار تاثیرات فیزیولوژیکی همچنین تاثیرات روانی به همراه دارد انسان را هوشیار و سرزنده می کند.

تحصیل «هنر بودن» از راهی می گذرد که تمرینات تمرکز حواس و مدیتاتسیون اساسی ترین مراحل آن را تشکیل می دهند.

اریک فروم (ترجمه از متن آلمانی : از داشتن تا بودن)
Erich Fromm (1994): Selbstanalyse: seiner Selbst Gewährwerden
Psycholoie Heute (4).