

عمر العلیح

انسان در جستجوی خویشتن

نوشته:

رولوبینی

ترجمه:

سیدمهدی ثریا



سرشناسه: می، رولو، ۱۶۰۹ - ۱۹۹۴ م. May, Rollo

عنوان و نام پدیدآور: انسان در جستجوی خویشتن (نوشته رولو می) ترجمه مهدی ثریا

مشخصات نشر: تهران: دانه، ۱۳۸۷.

مشخصات ظاهری: ۲۲۰ ص.

شابک: 978-600-5070-41-5

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Man's Search for himself

یادداشت: کتابنامه به صورت زیرنویس

موضوع: خودشناسی

شناسه افزوده: ثریا، مهدی، ۱۳۰۷ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۸۷ م۹/۸۴/۵۹۶۹۷۱۵

رده بندی دیویی: ۱۵۰/۱۹۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۵۰۷۶۱۱

عنوان: انسان در جستجوی خویشتن

تألیف: رولو می

ترجمه: سیدمجتبی ثریا

مدیر تولید: گروه نشر سازمان

صفحه آرای: زحله سادات بیطرفان

ناشر: دانه

لینتوگرانی و چاپ: چاپ و پوش، ایده آل

شمارگان: ۷۷۰ نسخه / قطع: رقعی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۸۷ / چهاردهم - ۱۴۰۱

شابک: 978-600-5070-41-5

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۲۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (یا ناشر) نشر یا بخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان اسناد مطهری، خیابان سلیمان خاطر (امیر لاتبک)، کوچه اسلامی، نیش کوچه پانزدهم، شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۲۵۳۱ - تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۱۲۰۸۲ - تلفنکس: ۸۸۸۱۲۵۴۳

نشانی دفتر بخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، بن بست خسروی، پلاک ۱

تلفن: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ - فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

سخن مترجم

این کتاب را چند سال پیش خوانده و ترجمه آن را به فارسی مفید دانسته بودم. مدتی گذشت و ترجمه آن به تعویق افتاد تا در سال ۱۳۸۵ با تشویق و ترغیب دوست عزیز و دانش دوستم، استاد محترم آقای دکتر محمد دهقانی با تذکر این نکته که مطالب این کتاب کهنه نیست و می‌تواند مفید باشد شروع به کار کردم. ضمن کار با رجوع به برنامه Rollo May در رایانه متوجه شدم که این کتاب در سال ۱۹۷۴ در چین، در ۱۹۸۲ در آرژانتین و برزیل، در ۱۹۹۵ در ژاپن و در ۲۰۰۹ مجدداً در برزیل به چاپ رسیده است. اینک با تشکر از جناب آقای دکتر محمد دهقانی و سپاسگزاری از کمکهای بی‌دریغ دوست عزیز و ارجمندم جناب آقای دکتر علی‌حسین سازمند در تمهید شرایط چاپ و انتشار این کتاب، امیدوارم مطالب آن مورد توجه علاقه‌مندان به مسائل انسانی واقع گردد.

سید مهدی 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، ۲۶ / دلهره چیست؟، ۳۲
- 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، ۸۲
- 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 ناف 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 به‌سای
 محرومیت از آزادی، ۱۶۸ / چه چیز آزادی نیست، ۱۷۵ /
 آزادی چیست؟، ۱۸۱ / آزادی و ساختار، ۱۸۶ / انتخاب
 خویشتن، ۱۸۹

- ۶ **وجدان خلاق** ۱۹۷
 آدم و پرومته، ۲۰۴ / دین منشأ قدرت و ضعف؟، ۲۱۸ /
 استفاده خلاق از گذشته‌ها، ۲۳۲ / توانایی شخص به
 ارزشگذاری، ۲۳۳

- 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 روستایی ابدیت، ۳۰۷ / عصر و دوران مهم
 نیست، ۳۰۹

مقدمه

یکی از معهود مواهب زندگی در دورانهایی دلبهره‌انگیز این است که انسان مجبور به آگاه شدن از خوبستن خود می‌شود. زمانی که معیارها و ارزشهای جامعه به هم می‌ریزد و مخدوش می‌شود و ما به روشنی نمی‌دانیم که چه هستیم و چگونه باید باشیم، چنانکه مانو آرئولد گفته است، به فکر جستجو برای یافتن خود می‌افتیم. در چنان شرایطی احساس عدم امنیت از هر طرف ما را فرا می‌گیرد و به این فکر وامی‌دارد که آیا ممکن است منبعی برای راهنمایی و توانمندسازی ما وجود داشته باشد که به آن توجه نکرده و از آن بهره نبرده باشیم؟

در چنین وضع و حالی که البته چندان خوش‌ایند نیست مردم از خود می‌پرسند که با در هم ریختگی و بی‌انسجامی اوضاع و شرایط چگونه خواهند توانست انجام درونی خود را حفظ کنند و در زمانی که هیچ‌چیز بطور قطعی روشن و معلوم نیست آیا خواهند توانست، چه در زمان حال و چه در آینده، راه طولانی رشد را که به تحقق وجود شخصی‌شان می‌انجامد پیمایند و به مقصد برسند؟

این پرسش ذهن بیشتر افراد متفکر را به خود مشغول داشته است. این پرسشی است که روان‌درمانی تاکنون پاسخ قطعی بر آن نیافته است. البته به

تازگی روان‌شناسی عمق^۱ توانسته است انگیزه‌هایی را که از درون، احساس و رفتار ما را شکل و جهت می‌دهند تا اندازه‌ای به ما بشناساند و ما را در جستجوی واقعیت وجود خودمان یاری کند. اما علاوه بر آموزش‌های فنی و خودشناسی‌هایی که روان‌پزشکی مقدور ساخته چیز دیگری نیز هست که روان‌شناس را بر آن می‌دارد تا با استفاده از فکر و تجربیات خود برای سوالات مشکلی که در این کتاب مطرح شده است پاسخ‌هایی بیابد و ارائه کند. این چیز دیگر خردی است که روان‌پزشک از کمک به کسانی که برای پیروزی بر مشکلات خود کوشیده‌اند بدست آورده است. روان‌پزشک از این مزیت برخوردار است که می‌تواند در تلاش جدی و شخصی کسانی که برای به دست آوردن جمعیت خاطر به او مراجعه می‌کنند آنان را همراهی کند؛ گو اینکه این مزیت در بیشتر اوقات و موارد خالی از فشار روحی و روانی برای روان‌پزشک نمی‌باشد. درمانگر مفید و کارساز کسی است که بتواند مراجعه‌کنندگان به خود را در درک و شناخت خودشان کمک کند و آنچه را که مانع می‌شود تا ارزش‌ها و هدف‌هایی را برای خود بیابد و خود را متعهد آن سازند نشانان دهد.

آلفرد آدلر^۲ در صحبت از مدرسه‌ای که برای بچه‌ها در وین ساخته بود گفته است که "آموزنده به آموزگار می‌آموزد" یا به زبان ساده‌تر آموزگار راه‌های آموزش به آموزنده را از خود او فرا می‌گیرد. در کار روان‌درمانی این همیشه یک واقعیت بوده و خواهد بود. از همین روی است که در آشنا شدن با مسایل انسانی و شناختن قدر و منزلت انسان، درمانگران باید خود را مدیون و مرهون درمان‌جویان خود بدانند.

۱- depth- Psychology نظام روان‌شناسی که علت رفتارها را در سطح ناخودآگاه می‌جوید. روان‌شناسی فروید و یونگ نمونه بارز این روان‌شناسی هستند و بعضی‌ها این عنوان را برای روان‌کاوی به کار می‌برند.

۲- Alfred Adler (۱۹۳۷- ۱۸۷۰ م) روان‌پزشک اتریشی