

کوزه‌های از آب ببحر

کتاب

دکتر محمد رضا سرگلزایی

بازخوانی درس‌های مثنوی برای زندگی امروز

سرشناسه	: سرگزایی، محمدرضا، ۱۳۴۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: کوزه‌ای از آب بحر: (هفت درس زندگی از مثنوی معنوی) نوشته: محمدرضا سرگزایی.
مشخصات نشر	: تهران: بهارسیز، ۱۳۹۲ -
مشخصات ظاهری	: ۱۶۴ ص.
شابک	: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۵۳۸۴ - ۶۹ - ۷
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
موضوع	: مولوی، جلال‌الدین محمدبن محمد، ۶۰۴ - ۶۷۲ ق. مثنوی - نقد و تفسیر
موضوع	: روان‌درمانی
موضوع	: عرفان - روان‌شناسی
شناسه افزوده	: مولوی، جلال‌الدین محمدبن محمد، ۶۰۴ - ۶۷۲ ق. مثنوی. شرح
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۲ س ۴ ک ۱ / ۹ PIR ۵۳۰۱
رده‌بندی دیوبی	: ۱/۳۱ فا ۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۱۰۲۱۳۷



کوزه‌ای از آب بحر

نویسنده: محمدرضا سرگزایی

ویراستار: مرضیه نشاط

طراح روی جلد: کیانوش سعادت‌تمند

امور فنی و هنری: مهناز عزب‌دفتری

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه

لیتوگرافی: صاحب

چاپ: گنج شایگان

قیمت: ۶۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۵۳۸۴ - ۶۹ - ۷

تهران، خیابان دکتر شریعتی، روبه‌روی ایستگاه متروی قلهک،

کوچه شهید سرافراز، پلاک ۴، واحد ۱

تلفکس: ۳ - ۲۲۶۲۲۹۰۱ : کد پستی: ۱۹۴۱۹۳۳۵۸۴

پست الکترونیک: info@baharesabz.ir

آدرس سایت: www.baharesabz.com

حق چاپ محفوظ است.

مقدمه:

وقتی اولین بار - با نگاه یک روان‌پزشک - به کتاب گران‌قدر مثنوی معنوی نگریدم برایم جالب توجه بود که مولانا، در اولین حکایت مثنوی، ماجرای یک مورد روان‌پزشکی را نقل کرده است. داستان کنیزکی که دچار بیماری می‌شود و بیماری او گرچه تمام بدنش را تحت تأثیر قرار می‌دهد، اما اساس آن یک دلبستگی حل و فصل‌نشده و به‌تعبیر دیگر یک نیاز روانی برآورده نشده است.

رنجش از صفرا و از سودا نبود بوی هر هیزم پدید آید ز دود
دید از زاریش کاو زار دل است تن خوش است و او گرفتار دل است

می‌توان آنچه را در فرهنگ ما «عرفان» نامیده می‌شود یک مدل روان‌درمانی دانست. مدلی که در آن همچون سایر انواع روان‌درمانی، تلاش می‌شود رنج‌های روانی انسان‌ها کاهش یابد و به آنها در برآوردن نیازهای روانی‌شان کمک شود. کتاب مثنوی، سرشار است از درس‌هایی در این جهت. و کتاب حاضر، نگاهی است روان‌شناسانه به یک میراث گران‌قدر. کوشیده‌ام تا مدل روان‌درمانی مولانا را در قالب درس‌های روان‌شناسی به‌دنیای امروز معرفی کنم، گرچه:

گر بریزی بحر را در کوزه‌ای چند گنجد؟ قسمت یک‌روزه‌ای!

محمد رضا سرگلزایی

پاییز ۱۳۸۴

فهرست مطالب

۳	مقدمه
	درس اول
۷	«احساس تنهایی» رنج بزرگ انسان
	درس دوم
۱۳	نیازهای برآورده نشده، از جایی سر باز می‌کنند
	درس سوم
۲۹	ناپایداری دلبستگی‌های زندگی
	درس چهارم
۴۷	«اخلاق» براساس «سطح آگاهی» تغییر می‌کند
	درس پنجم
۷۳	«زندگی بیرونی» نمودی است از «زندگی درونی»
	درس ششم
۱۰۷	«غرایز» هم ابزار رسیدن به حقیقت هستند
	درس هفتم
۱۲۵	«زندگی» با «مرگ»
	سخن پایانی
۱۵۳	«هر چیز در زمان درست اتفاق می‌افتد»
۱۵۷	منابع
۱۶۱	درباره نویسنده

درس اول

«احساس تنهایی»

رنج بزرگ انسان

بشنو از نی چون حکایت می کند
از جدایی‌ها شکایت می کند
کز نیستان تا مرا ببریده‌اند
از نفیرم مرد و زن نالیده‌اند
سینه خواهم شرحه شرحه از فراق
تا بگویم شرح درد اشتیاق
هر کسی کاو دور ماند از اصل خویش
باز جوید روزگار وصل خویش
بالب دمساز خود گر جفتمی
همچو نی من گفتمی‌ها گفتمی
هر که او از همزبانی شد جدا
بینوا شد گرچه دارد صد نوا

«ویلیام گلاسر^۱ پایه‌گذار «واقعیت‌درمانی^۲» می‌گوید:

«نیاز به عشق و دوستی متقابل، یک نیاز اساسی روان انسان است. در هر ناحیه‌ای از جهان، از جمله پیشرفته‌ترین کشورها از نظر اقتصادی و فرهنگی، افراد بسیاری هستند که نیازهای روانی‌شان برآورده نمی‌شود و به رضایت خاطر دست نمی‌یابند، اینان از اینکه دوست داشته باشند و دوست‌شان بدارند ناتوانند.

تمام کسانی که دچار مسئلهٔ روانی جدی، از هر نوع آن هستند در آن بُرههٔ زمانی، پیوند عاطفی لازم با فرد دیگر را ندارند و کسی نیست که دوستش داشته باشند یا او دوست‌شان بدارد. به واسطهٔ این قطع رابطه است که قادر به پاسخگویی به نیازهای خود نیستند و رضایت خاطر ندارند. ممکن است بیمار، همسر، دوستان و خانواده‌ای هم داشته باشد، اما آنان قادر به برآورده کردن نیازهای عاطفی وی نباشند. به رغم حضور افرادی که مدعی توجه کردن به او و دوست داشتن او هستند، بیمار نه عشق و دوستی آنان را باور دارد، نه خودش آنان را دوست دارد. آنچه به نظر خویشاوندان خشنودکننده و رضایت‌بخش می‌آید برای او خشنودکننده نیست».

فرض کنید شما را در جزیره‌ای قرار دهند که هیچ‌کس ساکن آن نیست، ولی تمام امکانات و شرایط رفاهی را برایتان فراهم کنند. آب و هوای خوب، طبیعت خوش‌منظره، یک قصر باشکوه و مجهز و امکاناتی که به‌طور اتوماتیک بهترین غذاها و نوشیدنی‌ها را به خواست شما برایتان فراهم کند. چه مدت می‌توانید چنین بهشتی را تحمل کنید؟ تقریباً همه انسان‌ها مدت کوتاهی

1. William Glasser
2. Reality Therapy

می‌توانند از چنین محیطی لذت ببرند. پس از چند روز یا حداکثر چند هفته، نه تنها نمی‌توانیم از چنین محیطی لذت ببریم که به شدت از تنهایی خود رنج می‌بریم تا حدی که بزرگ‌ترین آرزویمان پیدا کردن یک هم‌صحبت می‌شود.

قطعاً برای افراد اندکی چنین تجربه‌ای وجود دارد که در جزیره‌ای تنها زندگی کنند اما «احساس تنهایی» برای همه ما احساس آشنایی است. زمانی رنج تنهایی ما فروکش می‌کند که بتوانیم با کسی یا کسانی ارتباط «دوطرفه» داشته باشیم که ما را بفهمند و پس از شناخت و فهم ما، ما را دوست بدارند و برایمان ارزش قائل باشند.

ممکن است شما در حال راه رفتن در بین هزاران نفر در خیابان‌های شلوغ شهر باشید ولی احساس بیگانگی و تنهایی کنید اما از آن سو شما می‌توانید در اتاقی تنها نشسته باشید و نامه‌ای را از کسی که شما را می‌شناسد و دوست‌تان دارد بخوانید و اصلاً احساس تنهایی نداشته باشید.

«دکتر ویکتور فرانکل» روان‌پزشک اتریشی در کتاب «انسان در جستجوی معنای غالی» از اصطلاح «تنهایی اخلاقی» استفاده می‌کند که وضعیتی متفاوت از «تنهایی فیزیکی» است. این همان احساس تنهایی در میان جمع است.

بنابراین فارغ از شرایط بیرونی، وجود احساس بیگانگی و تنهایی، یک رنج بزرگ برای انسان است. دکتر دین آرنیش^۱ دارای کرسی طب پیشگیری، در کتاب خود به نام «عشق و زندگی»^۲ می‌نویسد:

1. Dean Omish
2. Love and Survival

«هر چیزی که موجب افزایش احساس عشق و مهرورزی شود شفافبخش است. هر چیزی که باعث انزوا، جدایی، تنهایی، خصومت، خشم و احساس بیگانگی شود به رنج، بیماری و مرگ زودهنگام منجر می‌شود. هنگام بررسی تحقیقات علمی، از اینکه دریافتم عدم عشق و روابط اجتماعی می‌توانند در وقوع بیماری و مرگ زودهنگام نقش مهمی داشته باشند بسیار شگفت‌زده شدم. باور اینکه کارهای ساده‌ای همچون گفتگو با دوستان، نزدیکی با والدین، مشارکت صادقانه در احساسات دیگران و پذیرش انتقاد به منظور ایجاد صمیمیت می‌تواند چنین تحول بزرگی را در سلامت و رضایت انسان به وجود آورد بسیار دشوار است.»

دکتر آرنیش در کتاب خود، مجموعه‌گرانبهایی از تحقیقات و مقالات علمی را فراهم آورده که نشان می‌دهند:

- عشق و روابط اجتماعی بر چگونگی سوخت و ساز کلاسترول و احتمالاً حمله قلبی یا مرگ ناگهانی بر اثر عارضه قلبی مؤثرند.

- عدم وجود روابط صمیمانه با پدر و مادر در دوره جوانی، در ابتلا به بیماری‌های شدید (بیماری‌های قلبی - عروقی، فشار خون بالا، زخم اثنی عشر و اعتیاد به الکل) در میان‌سالی اثر قابل توجه دارد.

- عدم وجود رابطه عاطفی بین پدر و پسر، بهترین راه پیش‌بینی سرطان در دهه‌های بعدی زندگی است.

- داشتن یک محرم راز، تضمین‌کننده قوی میزان طول عمر پس از یک بیماری قلبی (گرفتگی عروق کرونر) است.

- شرکت منظم در گروه‌های اجتماعی سازمان‌یافته احتمال مرگ و میر پس از جراحی قلب باز را تا چهار برابر کاهش می‌دهد.

- شرکت در یک گروه حمایتی، میزان طول عمر پس از جراحی یک تومور سرطانی بدخیم را افزایش می‌دهد.

- تعداد رابطه‌های اجتماعی، نقش مهمی در محافظت افراد در برابر سرماخوردگی دارد.

- وجود یک حمایت عاطفی مداوم، مدت درد زایمان را کاهش می‌دهد، میزان نیاز به سزارین و عوارض زایمانی را می‌کاهد و ارتباط مادر و نوزاد را بهتر می‌کند.

مولانا، در ابتدای کتاب شریف مثنوی، از رنج بزرگ تنهایی سخن می‌گوید و بینوایی و دردِ نداشتن یک ارتباط عاطفی دوسویه را نشان می‌دهد.

دردی که مولانا از آن سخن می‌گوید برای همه ما آشناست اما درمانی که مولانا (و سایر عرفا) تجویز می‌کنند با راه حل روزمره ما متفاوت است. به‌طور معمول انسان‌ها در جستجوی یک رابطه دلپذیر زندگی می‌کنند و اگر آن را نیابند از یک رابطه به رابطه دیگر پناه می‌برند و این جستجو سراسر زندگی ایشان را پُر می‌کند. فیلسوفان اصالت وجودی (اگزیستانسیالیست) اعتقاد دارند که انسان پخته و بالیده، دست از جستجوی «رابطه کامل» برمی‌دارد و با تنهایی خود به آشتی می‌رسد. می‌پذیرد که تنهایی‌اش چاره‌ای ندارد و دست از کلنجار رفتن با زندگی برمی‌دارد. اما در مکتب فکری عرفا، راه حل دیگری تجویز می‌گردد: «لا بَلِ الرَّفِیقِ الْأَعْلَى». عرفای اسلامی (صوفی‌منشان) با تأثیر گرفتن از فلسفه افلاطونی و نوافلاطونی معتقد بودند که هرچه در این جهان است فرم ناقص و نازل وجودی کامل و عالی در جهان مُثُل است. پس معشوقان این جهان به این دلیل هدفِ نیاز ما هستند

که ما ناخودآگاه گرفتار عشق معشوقی کامل و عالی و ازلی و ابدی هستیم و همچون فردی که در طفولیت از والدین خود جدا شده و اکنون در جستجوی آنها بی‌تاب است و هر مرد و زن دوست‌داشتنی و مهربانی را که می‌بیند تصور می‌کند چه بسا آنها والدین او باشند و به آنها می‌آویزد، همهٔ انسان‌ها کودکان یتیم آن معشوق و حامی ازلی هستند و تا دل در گرو این معشوق نسپارند و به جای او به دیگران بیاویزند تب و تاب‌شان فروکش نمی‌کند بلکه همچون تشنه‌ای که آب شور بیاشامد تشنگی‌شان افزون می‌گردد.

30600K

نیازهای برآورده نشده، از جایی سر باز می کنند

حکایت اول مثنوی، حکایت یک نیاز عاطفی برآورده نشده است. تصور این که می توان نیازها را سرکوب کرد و با خیال راحت زندگی کرد یک نوع واقعیت گریزی است.

همان طور که در فیزیک در قالب اصل بقای ماده و انرژی می خوانیم: «هیچ چیز به وجود نمی آید و هیچ چیز نابود نمی شود، تنها از شکلی به شکل دیگر درمی آید» در روان شناسی نیز چنین است که نیازهای روانی ما قابل سرکوب کردن و نابودی نیستند، آنها در شرایط فشار تنها تغییر شکل می دهند و به گونه دیگری خود را نشان می دهند.

بشنوید ای دوستان این داستان خود حقیقت نقد حال ماست آن

حکایت از آنجا شروع می شود که پادشاهی عاشق کنیزکی می شود و او را می خرد اما زمانی که کنیزک به دربار آورده می شود سخت بیمار می شود تا

گر بریزی بحرادر کوزه‌های

چند گنجد؟ قسمت یک روزه‌های

مثنوی مولانا جلال الدین بلخی رومی از دو دیدگاه
قابل تأمل است.

یکی از جنبه‌ی استفاده از قصه و استعاره برای انتقال پیام
و دیگری از جنبه‌ی نگرش مولانا به جهان و انسان.

جنبه‌ی نخست، مایه‌ای غنی است برای رواندرمانگرانی
که قصد دارند با رویکرد ساختارگرایی، قصه‌درمانی

و میلتون مدل به کار رواندرمانی بپردازند و جنبه‌ی دوم،
بهبانهای است برای بحث‌های فلسفی در هر سه بعد

هستی‌شناسی، شناخت‌شناسی و اخلاق.

نگارنده در این کتاب به جنبه‌ی دوم نظر داشته است.



9 786005 384697