

۱۵۲۶۶۰۴

هو العليم

انسان در جستجوی خویشتن

نوشته:

رولو می

ترجمه:

سیدمهدی ثریا



سرشناسه: می، رولو، ۱۹۰۹-۱۹۹۴ م

May, Rollo

عنوان و نام پدیدآور: انسان در جستجوی خویش / نوشته رولو می؛ ترجمه مهدی ثریا

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۸۷.

مشخصات ظاهری: ۳۲۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۷۰-۴۱-۵

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: ... Man, Search for himself.

یادداشت: کتابنامه به صورت زیرنویس

موضوع: خودشناسی

شناسه افزوده: ثریا، مهدی، ۱۳۰۷، مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۷ م۹ ۸۴/۵/۵ BF۶۹۷

رده‌بندی دیوئی: ۱۵۰/۱۹۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۵۰۷۶۱۱

عنوان: انسان در جستجوی خویش

نویسنده: رولو می

ترجمه: سیدمهدی ثریا

صفحه‌آرا: احسان سادات بیطرفان

مدیر تولید: داریوش سازمند

ناشر: دانژه

لیتوگرافی و چاپ: چرخش / ایده‌آل

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه / قطع: رقعی

نوبت چاپ: شانزدهم ۱۴۰۲ / هفدهم ۱۳۹۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۷۰-۴۱-۵

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیراتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲
کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۷۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۱۳۰۸۳

نشانی دفتر پخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۷ فروردین، بن بست خسروی، پلاک ۱

تلفن: ۶۶۴۶۲۰۶۱ - ۶۶۴۷۶۳۷۵ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹ - ۶۶۴۶۲۴۹۶

قیمت: ۲۶۰۰۰۰ تومان

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 ۱۹۷۱ در چین، در ۱۹۸۲ در آرژانتین و برزیل، در ۱۹۹۵ در ژاپن و در ۲۰۰۹ میلادی 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

اقدام به هر عملی دلهره می‌آفریند، اما اقدام نکردن گم کردن خوشتن است ... و هر اقدام جدی آگاهی از خوشتن را به همراه دارد.

کی برنگور

یکی برای یافتن خورشید و دیگری برای گم کردن خویش رو به همسایه می‌آورد. عشق بد تو به خودت نبال در انزوا و تنهایی زندانی می‌کند.

نیچه

فهرست

- مقدمه گشود درها ۷
- بخش اول: گرفتاری: مانِ ما ۱۱
- ۱ تنهایی و تنهایی ایمان 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 / کلماتی 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 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
خویش، ۱۵۷

بخش سوم: هدفهای انسجام و یکپارچگی ۱۶۳

۵ آزادی و قدرت درونی ۱۶۵

مادی 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
خویش، ۱۸۹

۶ وجدان خلاق ۱۹۷

آدم و پرومته، ۲۰۴ / دی‌م‌ها، قدرت و ضعف؟، ۲۱۸ /
استفاده خلاق از گذشته‌ها، ۲۳۲ / توانایی شخص به
ارزشگذاری، ۲۴۳

۷ جرأت، فضیلت بلوغ ۲۵۳

جرأت خود بودن، ۲۵۴ / پیشگفتاری بر عشق، ۲۶۱ /
جرأت رویارویی با حقیقت و قبول آن، ۲۸۰

۸ انسان، فرارونده از زمان ۲۸۹

انسان فقط با ساعت زندگی نمی‌کند، ۲۹۱ / لحظه بارور،
۳۰۱ / در روشنائی ابدیت، ۳۰۷ / عصر و دوران مهم
نیست، ۳۰۹

واژه‌نما، ۳۱۵ / موضوع‌نما، ۳۱۷ / نام‌نما، ۳۱۸

آثار نشر دانژه

مقدمه

یکی از معدود مواهب زندگی در دورانهای دلهره‌انگیز این است که انسان مجبور به آگاه شدن از سویشتن خود می‌شود. زمانی که معیارها و ارزشهای جامعه به هم می‌ریزد و خدمش می‌شود و ما به روشنی نمی‌دانیم که چه هستیم و چگونه باید باشیم. چنانکه ماتیو آرنولد 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 وای می‌آرد 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 خوش‌آیند نیست مردم از خود می‌پرسند که با در هم ریختگی و بی‌انسجامی اوضاع و شرایط چگونه خواهند توانست انسجام 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 بپیمایند 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 سئوالات 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 حقیقت 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 اهدافی را برای خود بیابد و خود را متعهد آن سازند نشانشان دهد.

آلفرد آدلر^۲ در صحبت از مدرسه‌ای که برای بچه‌ها در وین ساخته بود گفته است که "آموزنده به آموزگار می‌آموزد". زبان ساده‌تر آموزگار راه‌های آموزش به آموزنده را از خود او فرا می‌گیرد. 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- dept- 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 (۱۹۲۷-۱۸۷۰ م) روان‌پزشک اتریشی

من از این بابت خود را سخت مدیون درمان‌جویان خود می‌دانم و علاوه بر آنان از همکاران، دانشجویان و استادان کالج میلز در کالیفرنیا سپاسگزارم که مرا در تهیه سخنرانی‌هایم با عنوان "انسجام شخصی در دوران دلهره" یاری کرده‌اند.

این کتاب چیزی نیست که بتواند جایگزین روان‌درمانی باشد و یا راه‌های ارزان و یک روزه برای خوددرمانی ارائه کند. اما هر کتابی می‌تواند خواننده را به نحوی در کار خوددرمانی کمک کند، زیرا شخص می‌تواند حالات و تجربیات شخصی خود را در مطالب کتاب منعکس یابد و درباره مسائل شخصی و انسجام روانی خود به نکاتی پی ببرد. من امیدوارم این کتاب نیز چنین باشد.

در بخش‌های این کتاب نه تنها از دانسته‌های تازه در روان‌شناسی به لایه‌های پنهانی روان اشاره خواهد شد، بلکه با تکیه بر خرد کسانی که در طول دوران‌های گذشته در ادبیات، فلسفه و اخلاق برای یافتن بهترین راه‌های رفع احساس عدم امنیت خاطر و حل بحران‌های شخصی کوشیده‌اند نیز بهره‌جویی خواهد گردید. هدف از تدوین این کتاب نشان دادن راه‌های مقاومت در مقابل عدم تأمین خاطری است که در ۱۰۰ سال تاریخی حاضر عمومیت دارد. برای رسیدن به این هدف سعی خواهد شد با بهره‌گیری از قدرت درونی، که ما همه می‌توانیم از آن بهره‌مند باشیم، راه‌های رسیدن به ارزش‌ها و هدف‌هایی را نشان دهیم که در زمان‌های خالی از امنیت خاطر تکیه‌گاه ما باشد و به ما قدرت مقاومت و ایستادگی در مقابل یأس‌ها و دلهره‌ها بدهد.

نیویورک: رولو می