



سویک
شناسی
کاربردی

طلای درون

نقشه‌ی راه نجات از وابستگی به دیگران و رسیدن به استقلال فردی

رابرت الکس جانسون

مترجم: سیمین موحد





طلای درون

نویسنده: رابرت الکس جانسون

مترجم: سیمین موحد

ویراستار: کیانوش کمانگر

ناشر: بنیاد فرهنگ زندگی (وابسته به موسسه بنیاد فرهنگ زندگی بالنده)

طراح جلد: فرامرز عرب نیا

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

تلفن تماس: ۸۸۷۳۸۱۸-۰۱

نشانی: سید خندان، ابتدای سهروردی شمالی، پلاک ۸۲۹، طبقه دوم، واحد ۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۲۵۱-۶-۳

سرشناسه

جانسون، رابرت الکس، ۱۹۲۱ - م.

Johnson, Robert A. (Robert Alex)

عنوان و نام پدیدآور : طلای درون / نویسنده رابرت الکس جانسون؛ ترجمه سیمین موحد

مشخصات نشر : تهران : بنیاد فرهنگ زندگی، ۱۳۹۰

مشخصات ظاهری : ۹۶ ص.

شابک : 978-600-92251-6-3

وضعیت فهرست نویسی : فیا

بازداشت

عنوان اصلی : Inner Gold : Understanding Psychological Projection, c2008

موضوع : همانندسازی فرافکن

موضوع : فرافکنی (روانشناسی)

موضوع : خودسازی

موضوع : زندگی معنوی

تدوین آفریده : موحد سیمین، ۱۳۳۷، مترجم

ردیفی کنگره : ۱۳۹۰۲ ج ۸۵ / ۴/۴۵۵ RC

ردیفی دیوبی : ۲۸۴/۱۵۵

شماره کتابشناسی ملی : ۶۳۵۹۴۴۲

فهرست مطالب

۱	فصل یک طلای درون
۳	طلای درون
۳	فرافکنی طلای درون خود
۴	اندیشه قرون وسطایی
۵	برق چشمان تو
۶	پرستش قهرمان
۷	جستجوی طلا
۸	ادای دین
۱۰	گاهی لازم است مبارزه کنیم
۱۱	برگزاری یک آئین
۱۳	طلا را در رابطه با سایر عناصر دخالت ندهید
۱۴	عشق و ازدواج
۱۶	طلا با صفات الهی ارتباط نزدیکی دارد
۱۷	گاهی طلا تیره است
۱۸	تبادل آگاهانه طلا
۲۰	آنچه درونی است را درونی کنید
۲۱	بازپس‌گیری فرافکنی‌ها

فصل دو تنهایی

- ۲۳ افسانه‌های تنهایی
۲۵ احساس تنهایی برای گذشته
۲۷ احساس تنهایی برای آنچه هنوز اتفاق نیفتاده است
۲۹ وقتی دنیای درون ما را صدا می‌کند
۳۰ دوری از واقعیت
۳۱ رویارویی با واقعیت
۳۳ تحول و رستگاری
۳۴ نزدیکی به خدا
۳۶ تنهایی و جامعه
۳۷ انزوا
۳۸

فصل سه افسانه عشق

- ۴۱ افسانه عشق
۴۳ شخصیت بثاتریس در کمدی الهی دانته
۴۳

فصل چهار پادشاه گذشته و آینده

- ۵۱ ظهور یک کهن‌الگو
۵۳ رستگاری
۵۴ تعادل زمین و آسمان
۵۵

فصل یک

طلای درون

فصل یک

طلای درون

فرافکنی طلای درون خود

اولین روانکاو من، فریتز کانکل^۱ می‌گفت سه راه برای یادگیری روان‌شناسی وجود دارد: «خواندن افسانه‌های یونان، خواندن یونگ و مشاهده کردن. بهترین راه مشاهده کردن است.» من با مشاهده کردن خیلی چیزها می‌آموزم و یکی از چیزهایی که با دقت و بیش از هر چیز به مشاهده آن می‌پردازم تبادل طلای کیمیایی درونی است. طلای درونی از بیشترین ارزش در روان بشر برخوردار است. این طلا همان روح، خویشتن و درونی‌ترین بخش وجود هر یک از ما و به‌عنوان بهترین هدیه بیست و چهار عیار، متعلق به ماست. هر کسی دارای طلای درونی است. این طلا خلق نمی‌شود بلکه در درون ما نهفته است تا کشف شود. هنگامی که از طلا به این صورت صحبت می‌کنم، متن صحبت و کلام من درباره خدا نیز هست. هر دوی این‌ها راه‌های بیان اسرار هستند.

هنگامی که در زندگی چشم ما به روی فرصتی جدید باز می‌شود، اغلب برای اولین بار آن را در اشخاص دیگر می‌بینیم. در این هنگام، بخشی از وجود ما که تاکنون پنهان و مخفی بوده در حال بروز و ظهور است اما

1. Fritz Kunkel

به صورت مستقیم از ناخودآگاه به آگاهی ما وارد نمی شود بلکه از طریق میانجی یا میزبانی سفر می کند. هنگامی که ما طلای خود را بر کسی فرافکنی می کنیم، ناگهان مجذوب آن شخص می شویم. اولین اشاره ضمنی این امر، هنگامی است که شخص دیگر در نظر ما چنان برجسته و مهم به نظر می رسد که در تاریکی می درخشد. این نشانه ای قطعی است از این که چیزی در درون ما در حال تغییر است و ما در حال فرافکنی طلای درون خود به شخص دیگری هستیم.

وقتی ما ویژگی هایی را که به شخص دیگر نسبت می دهیم می بینیم، [در حقیقت] عمق و محتوای درون خود را درمی یابیم. طلای ما ابتدا از ما به سوی آنها می رود اما سرانجام به سوی ما بازمی گردد. فرافکنی طلای درون، بهترین فرصت را برای ارتقاء آگاهی در اختیار ما قرار می دهد.

اندیشه قرون وسطایی

در قرون وسطی، اصل هنر کیمیاگری بر این بود که از فلزات پایه، طلا تولید کنند. برخی شیادان نیز سعی می کردند طلای واقعی بسازند، اما بهترین کیمیاگران کسانی بودند که با طلای روح کار می کردند.

کیمیاگری مربوط به زمانی است که اندیشه قرون وسطایی در عالی ترین حد شکوفایی خود بود. در دوران قرون وسطی، مردم واقعیت را به واقعیت درونی و بیرونی تقسیم نمی کردند؛ حتی تفاوت این دو را نیز نمی دانستند. به عقیده آنها، درون و بیرون هر دو یکی بودند. اما امروزه برای انجام همه کارهای روزمره نیاز داریم که دنیا را به دو بخش در نظر بگیریم زیرا امکان ندارد بتوانیم با اندیشه قرون وسطایی و افکار آن زمان، مقایسه ای انجام دهیم. ولی بهایی که ما برای موفقیت های خود پرداخته ایم تنهایی و ناتوانی از مهر ورزیدن است. زمانی عاشق بودیم، مورد علاقه و محبوب خود بودیم. سال های بسیاری را در این راه صرف کردم تا به مردم کمک کنم تفاوت درون و بیرون را درک کنند: تو تو هستی، و من من هستم. شوهر تو شوهر توست. ما

فصل یک - طلای درون ۵

هنوز گذار به اندیشهٔ امروزی را به پایان نرسانده‌ایم. امروزه بسیاری از مشکلات روانی در حقیقت حاصل ناتوانی از تشخیص تفاوت میان آن بیرون و این درون هستند.

بنابر آموزه‌های هندوستان، جهان بیرونی مایا حاصل خیال‌پردازی است. علت آن هم این است که عملاً از درون سرچشمه می‌گیرد نه از بیرون. ما تنها «ده هزار چیزی» را که فرافکنی می‌کنیم می‌بینیم. در چین باستان، لائوتسه رؤیای پروانه‌ای را دید و در باقیماندهٔ عمر خود هرگز نتوانست دریابد که آیا او خواب پروانه را دیده یا پروانه خواب او را دیده است.

در غرب، طلا نماد خویشتن است، در حالی که در مشرق زمین، الماس نماد الوهیت درون ماست. هر دو آن‌ها از نظر مفاهیم درونی، یکی هستند، اما تصاویر متفاوتی دارند. الماس سخت‌ترین مادهٔ روی زمین، پر محتوا، آسمانی و غیر شخصی است؛ اما طلا عنصر بسیار نرم‌تری است. طلا عنصر رابطه، و مربوط با خود است. فکر می‌کنم ما خوش‌شانس هستیم که طلایی داریم تا به آن پردازیم.

برق چشمان تو

هنگامی که می‌بینیم که طلای روحی خود را به کسی می‌سپاریم تا آن را برای ما نگه دارد، به چند روش ممکن است نسبت به این امر عکس‌العمل نشان دهیم. ممکن است به سراغ او برویم و بگوییم، «معنای زندگی من ناگهان در برق چشمان تو ظاهر شده است. می‌توانم دربارهٔ آن با تو صحبت کنم؟» راه دیگر این است که بگوییم «من طلای درون خود را به تو سپرده‌ام. ممکن است مدتی آن را برایم حمل کنی؟» اما ما به ندرت رویدادها را این‌گونه می‌بینیم و به این صورت مستقیم عمل می‌کنیم. برعکس، ما آن طرف اتاق می‌ایستیم، به او پشت می‌کنیم، و در حالی که به کلی ترسیده‌ایم، می‌لرزیم و

رفتارهای عجیب و غریب از خود نشان می‌دهیم. صبح هنگام نوشیدن قهوه همدیگر را می‌بینیم، دست از کار کشیده و با هم شوخی می‌کنیم و کلی حرف‌های بی‌معنی با هم ردوبدل می‌کنیم. لطیفه می‌گوییم، می‌خندیم، و یک بازی پویا شکل می‌گیرد و ادامه می‌یابد. بعد وقتی به سر کار خود برمی‌گردیم احساس می‌کنیم انرژی گرفته‌ایم و تمام روز سرحال و بانشاط هستیم. در حالی که علت آن قهوه نبوده است بلکه تبادل طلای کیمیایی درون بوده است.

تبادل طلا روند اسرارآمیزی است. این طلای ماست، اما به قدری برای ما سنگین است که نمی‌توانیم آن را به تنهایی حمل کنیم و از عهده مسئولیت آن برآییم. به همین دلیل نیاز داریم برای حمل آن تا مدتی از کسی کمک بگیریم. به تدریج با آن شخص به همدلی با معنایی دست می‌یابیم و با چشمان تیزبین عقابی خود هر جا که برود او را تعقیب می‌کنیم. این معنا به اندازه‌ای قدرتمند است که احساس می‌کنیم لبخند او می‌تواند ما را به عرش اعلیٰ ببرد و اخم و ناراحتی او قادر است ما را به اعماق دوزخ بفرستد.

پرستش قهرمان

گاهی ممکن است تبادل طلا به شکل پرستش قهرمان ظهور کند. برای یک پسر ده ساله، پسر دوازده ساله همسایه قهرمان محسوب می‌شود. پسر بچه ده ساله علاقه دارد از او تقلید کند. مثل پسر همسایه راه می‌رود، درست مانند او کفش می‌پوشد، از فرهنگ وازگان او استفاده می‌کند و تا آنجا که بتواند دور و بر او می‌پلکد. همه ما قدرت عالم مد را می‌شناسیم، و به این که پیروی از مد تا چه حد در بین نوجوانان شایع است آگاهی داریم. سبک کفش‌ها، شلوارهای یک شکل و همه چیزهایی که بچه‌ها علاقمندند داشته باشند. تماشای قهرمان پرستی دیگران هم الهام‌بخش و هم سرگرم‌کننده است.

دو سال بعد، وقتی پسرک ده ساله به سن دوازده سالگی می‌رسد، ویژگی‌هایی را کسب کرده است که دو سال قبل به پسر دوازده ساله فرافکنی

کرده بود. اکنون او خود آن ویژگی‌ها را جذب کرده و به آن‌ها تبدیل شده است. در این هنگام او پسر چهارده ساله‌ای را می‌پرستد و نردبان جدیدی برای بالا رفتن یافته است.

من شخصاً قهرمان‌پرستی خود را در دوره نوجوانی به روشنی به خاطر دارم. قهرمان‌پرستی من بسیار قوی بود اما به تدریج و با زحمت بسیار موفق شدم آن فرافکنی‌های قهرمان‌پرستانه و نسبت دادن توان بالقوه خودم را به دیگران به شیوه‌ای دردناک پس بگیرم. **موهیم خاکستری شده و من به آن چه که می‌پرستیدم تبدیل شده‌ام.**

جستجوی طلا

هنگامی که چهارده ساله بودم، به همراه مادربزرگم با اتومبیل به اسپوکان ایالت واشنگتن رفتیم تا در مراسم خاکسپاری یکی از بستگان شرکت کنیم. یکی از دخترعموهای من که کمی از من بزرگ‌تر بود تازه ازدواج کرده بود و من برای اولین بار شوهر او را می‌دیدم. آن مرد بلافاصله به قهرمان من تبدیل شد. من در آن دوره از زندگی، بسیار بی‌ثبات بودم.

نام شوهر دخترعموی من تور^۱ بود. اصلیت نروژی داشت و در بیست سالگی مرد قوی و تنومندی بود با تسلط مطلق بر دنیای جسمانی. او کار بسیار ملاحظت‌آمیز و مهمی برای من انجام داد. یک روز بعد از آن مراسم خاکسپاری، او مرا از بین جمع خانواده بیرون کشید و همراه خود برای شکار به جنگل برد. آن روز اولین و آخرین شکار عمر خود را انجام دادم. او حس کرده بود من کی هستم، چه نیازی دارم و با چه سرعتی باید به من بیاموزد. او می‌دانست که لازم است به من گفته شود که کدام طرف تفنگ را به کجا نشانه بروم و این کار را به طرز عالی انجام داد. **در نظر من او نمادی از نهایت مردانگی بود.** کسی بود که تا ابد برای من ارزشمند است. به او

1. Thor

رشک می‌ورزیدم و عملاً نسبت به او احساس وابستگی می‌کردم. وقتی در جنگل راه می‌رفتیم پای خود را جای پای او می‌گذاشتم و از عظمت او در شگفت بودم.

ناگهان او توقف کرد و گفت «اون جا یه سنجاب روی شاخه درخته.» ده یا دوازده متر آن طرف‌تر، سنجابی روی درخت سرو بود. بعد گفت «خیلی خوب» و دقیقاً به من گفت چکار کنم. «اینو به طرف سنجاب بگیر و ماشه رو آروم بکش تا تفنگ تکون نخوره و سنجابو گم نکنی. وقتی شلیک کنی توی گوش تو صدای بنگ می‌دهد. نترس.» من هم همین کار را کردم و البته فکر کردم که تیرم خطا رفته. بعد او گفت «بیا.» ما با هم به آن طرف رفتیم و خدای من، تیرم خطا نرفته بود. آن‌جا روی زمین زیر شاخه درخت لاشه خونین سنجابی افتاده بود. من هم‌زمان بسیار مفتخر و بسیار ترسیده بودم. ظرف یک ثانیه فهمیدم که قهرمان‌پرستی چه بهایی برایت دارد و چه چیزی به تو می‌دهد. من یک مرد بزرگ شده بودم، اما نمی‌توانستم آن را تاب بیاورم. من دوست نداشتم به طرف سنجاب‌ها شلیک کنم. ما به خانه بازگشتیم در حالی که من بیشتر خوشحال بودم تا ناراحت.

ادای دین

چهل سال بعد نامه‌ای از دخترعمویم یعنی همسر تور دریافت کردم که نوشته بود: «تو باید باب باشی. نوه من کتابی از کلاس روان‌شناسی اش آورده که به قلم رابرت جانسون و من فکر می‌کنم این باید تو باشی.» بیش از چهل سال بود که من خبری از او نداشتم و او را ندیده بودم. تلفنی با دخترعمو صحبت کردم و او پرسید که آیا می‌توانم برای جشن تولد شصت سالگی او به خانه آنها بروم یا نه.

چقدر به ما خوش گذشت! دخترعموی من محفل کوچکی از دوستان را گرد آورده بود. میان آنها جوان دیگری به نام تور حضور داشت که نوه همان قهرمان من بود. روزی که من با تور آشنا شدم درست همین سن و سال تور

جوان را داشتم. او باریک اندام و مضطرب به نظر می رسید؛ درست مانند من در همان سنین و به سرعت همراه گرداب دنیای امروزی فرو می رفت. انواع احتمالات را در ذهن خود مرور کردم. بعد تجربه اولین و تنها شکارم را برای تور جوان تعریف کردم. متأسفانه تور مسن، خود را تا سرحد مرگ در مواد مخدر غرق کرده بود و در زندگی کاملاً شکست خورده بود. دخترعموی من از او جدا شده بود و تور بزرگ به بی خانمان ها پیوسته بود. دوست نداشتم چنین چیزی بشنوم. او پیش از این قهرمان من بود.

به همین دلیل به این پسرکی که یک کلمه هم سخن نگفته بود گفتم: «من به پدر بزرگ خیلی مدیونم و حالا دین خود را به تو می پردازم. من هر چه را که از من بخواهی به تو مدیونم.» پسرک فوراً به من علاقمند شد و من به سادگی به قهرمان او تبدیل شدم. مبادله زیبایی بود.

این طلای کیمیایی است. شما آن قدر طلای خود را در اختیار دیگری قرار می دهید تا روزی که قادر شوید آن را در اختیار خود بگیرید. من به عنوان یک پسر چهارده ساله قادر نبودم همان کاری را که تور انجام می داد انجام دهم. او بیست و چهار یا بیست و پنج ساله بود و من طلای خود را به او سپردم - طلای مردانگی، قدرت، شهامت و استقلال، یعنی همان چیزهایی که من در اختیار نداشتم و او بسیاری از آنها را داشت.

طی چهل سال بعد، کم کم طلای خود را پس گرفتم. نه با اسلحه؛ زیرا من از آن پس هرگز از تفنگی استفاده نکرده ام. وقتی نزدیک تور جوان نشستم کاملاً از این امر آگاه بودم. گفتم «من برای طلا دارم». البته این طلای او بود، وگرنه کار نمی کرد. من نمی توانستم هیچ چیزی به او بدهم. اما می توانستم طلای او را حمل کنم در صورتی که به من اجازه دهد، و او اجازه داد، زیرا من و او بیشتر به هم شباهت داریم تا هر یک از ما به پدر بزرگ او.

من با رشته ای از حاملان طلای خاص راه خود را در این دنیا هموار کرده ام. من به کمک قهرمانان در زندگی خود پیش رفته ام، درست همان طور که کوهنورد آلپ میخ را پرت کرده و می گوید، طناب را محکم می کند، خود را

بالا می‌کشد و به میخ می‌رساند. ما این چنین رشد می‌کنیم و هر کسی عاقبت از طریق تبادل طلای درون به جایی می‌رسد که امروز رسیده است.

گاهی لازم است مبارزه کنیم

هنگامی که تبادل طلا به خوبی صورت پذیرد، بالغ و پخته می‌شویم و سرانجام به اندازه کافی قدرت به دست می‌آوریم تا طلای خود را بازپس بگیریم. این امر در ابتدا ممکن است ترسناک جلوه کند. ممکن است همان طور که از درب خارج می‌شویم آن را محکم به هم بکوبیم تا خود را قانع کنیم که داریم محل را ترک می‌کنیم. این گونه ناپخته عمل کردن و ناشیگری در پس گرفتن طلای خود نشان می‌دهد که ما واقعاً درک نمی‌کنیم چه اتفاقی در شرف وقوع است.

حمل طلای دیگری، هنری ظریف و مسئولیتی سنگین است. اگر شما دریافت‌کننده طلای کسی هستید، لازم است آن را به دقت نگه دارید و آماده باشید که ظرف یک ثانیه بعد از دریافت اخطار آن را برگردانید. متأسفانه افرادی هستند که طلا را جمع می‌کنند و از بازگرداندن آن خودداری می‌کنند. این کار نوعی جنایت است. آن‌ها گروهی یا پیروانی گرد می‌آورند و از آن‌ها بهره‌کشی می‌کنند. این ماجرا برای من اتفاق افتاد و بی‌اندازه دردناک بود.

پدرم، واقعاً برای من پدری نکرد، و بخش اعظم طلای پدرانه موجود در من بدون سرمایه‌گذاری باقی ماند. من بخش مهمی از اوایل زندگی خود را در جستجوی پدری سپری کردم که هرگز نداشتم. روزی از روزهای دهه بیست زندگی، مردی وارد زندگی‌ام شد که برای این سرمایه‌گذاری طلای درون، ایده آل به نظر می‌رسید. او مثل پدر رفتار می‌کرد و نشان می‌داد که حامل انرژی کهن‌الگوی مردانگی برای من خواهد بود. من به او اعتماد کردم و آماده ارتباط با مرد عاقل مسنی شدم که مرا به مرحله بعدی زندگی هدایت کند. من فقط برای چند روز طلای خود را به او سپردم، و این تجربه‌ای شگفت‌انگیز بود.

ظرف یک هفته، او شروع کرده به سوءاستفاده، تسلط، بهره‌برداری از من و سازمان دادن زندگی برای من. من می‌توانستم بمانم و این بهایی بود که برای ذخیره کردن طلای پدرانه وجود خود در او پرداخت می‌کردم. اما می‌دانستم که نباید به او اجازه دهم طلای مرا بیش از این نزد خود نگاه دارد. بنابراین از او خواستم طلای مرا پس بدهد. اما او آن را پس نمی‌داد، می‌خواست آن را نگه دارد و به سوءاستفاده خود ادامه بدهد. من مجبور شدم نه بازدن ضربه بلکه به لحاظ روانی با او مبارزه کنم. من جنگیدم و راه خود را به بیرون از مدار او باز کردم. هنوز هم بین ما احساس خصومت وجود دارد. این تجربه تلخی بود.

فرهنگ ما از دانش کمی نسبت به این مسائل برخوردار است، برای همین است که هنگامی که از دیگری درخواست می‌کنیم طلای ما را پس دهد، احتمالاً منظور ما را درک نمی‌کند و ممکن است بگوید «هفته پیش تو در را برای من باز کردی و با من مثل شاهزاده خانم رفتار کردی، اما در این هفته مرا نادیده می‌گیری». عامه مردم این جریان را درک نمی‌کنند. تنها پس از این که طلای خود را پس بگیرد قادر خواهید بود طلای افراد دیگر را نگه دارید. هنگامی که زمان مناسب فرا برسد و آمادگی تحمل وزن طلا و پذیرش مسئولیت آن را داشته باشید، لازم است طلای خود را پس بگیرید. در صورتی که بتوانید این کار را با احترام و ملاحظه انجام دهید بسیار عالی خواهد بود. اما به هر حال باید آن را پس بگیرید.

برگزاری یک آئین

شما می‌توانید آئینی ترتیب دهید که طی آن رویداد مهم پس گرفتن طلای کسی را گرامی بدارید. مرد جوانی که در جلسه روانکاوای با او ملاقات می‌کردم تکه بزرگی از طلای خود را به من داد. او از همان آغاز هر بار که همدیگر را می‌دیدیم از من تعریف می‌کرد. من می‌گفتم «این نشان ارزش توست. تو باید مدتی آن را دور گردن من بیندازی، اما در نهایت باید آن را پس

بگیری.» او همچنان از من تعریف می‌کرد و به من می‌گفت که چقدر از نظر او ارزشمندم و چقدر خوش شانس است که من درمانگر او هستم. من به او القا می‌کردم «تو داری درباره طلای درون خودت صحبت می‌کنی.»

او یک جوان باهوش و قدرتمند و در واقع یک نابغه بود و حمل طلای درون برای او بسیار سنگین بود. او در به در به دنبال کسی می‌گشت که طلا را از دوش او بردارد. بنابراین ما در این باره صحبت کردیم که چه اتفاقی افتاده و شرایط مبادله چیست و او کاملاً موضوع را دریافت. این مذاکرات دو سال ادامه یافت. تا این که یک روز آمد و گفت «من می‌خوام طلایم را پس بگیرم.» متوجه شدم که او بی‌قرار است، بنابراین موافقت کردم و گفتم «وضع داره تغییر می‌کنه. بیا آئینی برگزار کنیم و طلای تو رو در جیبیت بذاریم.»

بعد یک تکه طلای کوچک به اندازه نخود پیدا کردم و چند روز بعد آن آئین را برگزار کردیم. او آن تکه طلای کوچک را گرفت، تکان داد و از کاری که داشت انجام می‌داد آگاه‌تر شد. بعد آن را در دست‌های من گذاشت و با نگرانی گفت «فرض کنیم نمی‌خوای اونو به من برگردونی.»

گفتم «آره، فرض کنیم» بعد طلا را مدتی در دستم نگه داشتم، آن را در جیبم گذاشتم، کمی صبر کردم و عمل بازگرداندن قطعه طلا را دوباره تکرار کردم. سپس آن را دوباره با تشریفات در دست‌های او گذاشتم و خیالش کاملاً راحت شد. گفتم «این طلای توست و فقط به جیب تو تعلق داره. من افتخار می‌کنم که به من اجازه دادی در تمام این سال‌ها طلای تو رو نگه دارم. اما این مال توست و حالا باید به تو برگرده.» این لحظه عمیقی بود. لحظه بالغ شدن و بزرگ شدن بود. در آن هنگام، من راه او را برای بازگشت، آن هم در زمان مناسب، هموار کرده بودم. آگاهی داشتن از این که چه اتفاقی دارد می‌افتد و چه نتیجه‌ای مطلوب است می‌تواند خیلی مفید باشد.

اما عملاً به این راحتی نبود. فردای آن روز، او طلای خود را دوباره کاملاً به من داد. او نمی‌توانست آن را نگه دارد و می‌خواست آن را پس بگیرم. تبادل

طلا همیشه داوطلبانه نیست. گاهی به چند سفر رفت و برگشت نیاز دارد. ما چند بار دیگر طلا را ردوبدل کردیم، تا این که عاقبت روزی او موفق شد مسئولیت آن را بپذیرد. از آن پس، دیگر نشنیدم که بخواهد طلای خود را به دیگری بسپارد.

طلا را در رابطه با سایر عناصر دخالت ندهید

وقتی طلا مبادله می شود، دو قاعده هست که می تواند هر دو طرف را از دردسر نجات بدهد. اولاً این که هنگامی که طلای خود را به کسی می دهید، هیچ حقی ندارید که آن شخص را آزار دهید. فرافکنی کردن معنا و اهمیت به شخص دیگر کافی است. شما قصد ندارید او را خفه کنید. ثانیاً، عناصر گوناگون را با هم مخلوط نکنید. طلای کیمیایی عنصری کامل و مجزاست و نباید با هیچ چیز دیگر مخلوط شود. دوستی، رفاقت، زندگی خانوادگی، تفریح، کار - همه این روابط می تواند خوب باشد، اما هنگامی که آنها را با طلای کیمیایی بیان می کنیم آشفته گی به بار می آورد. شما ممکن است در نهایت با کسی که طلای شما را حمل می کند ازدواج کنید. این مشروع است. اما طلا را با سایر وجوه ممکن در رابطه دخالت ندهید. «آنها که دل پاک و ناب دارند متبرک هستند.» منظور از ناب این است که با سایر عناصر دخالت نیافته باشد.

به طور تقریبی می توان گفت علت تمام آسیب های روانی، مخلوط کردن عناصر روانی است. هر چیزی در وجود شما به خودی خود خوب است و ساخته آفریدگار است. اما آلودگی یک عنصر با عنصر دیگر ممکن است مدار هر دوی آنها را کوتاه کند. بیشتر تمرکز من در مقام درمانگر بر این صرف شده که کاری کنم تا بیماران به سادگی هر چه تمام تر عناصر دخیل در مشکل خود را بیان کنند. معمولاً به محض این که مسائل به روشنی بیان و درک می شوند، مشخص می شود که چکار باید کرد.

هنگامی که شما مجذوب می شوید، هنگامی که طلا ردوبدل می شود، آن قدر آرام بنشینید تا دودها کنار بروند و شما ببینید که کجا هستید. هنگامی که بتوانید با تمام عزت نفس، دانایی و هوش خود با کسی که طلای شما را نگه داشته است صحبت کنید راه زیبایی برای تصدیق اتفاقی که در جریان است، در پیش گرفته اید. این کار ممکن است خطرناک باشد اما ارزشمند خواهد بود.

عشق و ازدواج

گاهی پیش می آید هنگامی که طلای خود را در اختیار شخص دیگر قرار می دهید، او نیز طلای خود را در اختیار شما می گذارد. هنگامی که مبادله طلا دوطرفه باشد قضیه پیچیده می شود. از آنجا که به ندرت می توانیم طور دیگری بیندیشیم، یکی از آلودگی های ناشی از تداخل عناصری که ما به آن مبادرت می کنیم این است که بیندیشیم تبادل طلا یعنی ازدواج. ازدواج خوب است. طلا هم خوب است. آن ها با هم جور درمی آیند. اما الزاماً مترادف هم نیستند. تداخل این دو با یکدیگر می تواند مشکل ساز باشد. ما فکر می کنیم «من عاشق شده ام پس می توانم با او ازدواج کنم.» ممکن است بتوانید این کار را بکنید، این الزاماً به معنای عاشق شدن نیست.

در فرهنگ جامعه، فرافکنی متقابل به عنوان پیش شرط ازدواج قلمداد می شود. ما این نکته را بدیهی فرض می کنیم که هرگاه عاشق کسی شدیم با او ازدواج کنیم. اما عاشق بودن تضمینی برای یک ازدواج موفق نیست. وقتی شما عاشق می شوید، شیفته و هیجان زده می شوید. شما طلای خود یعنی عمیق ترین ارزش درونی خود را به شخص دیگر فرافکنی می کنید. شما آن را در اختیار او قرار می دهید تا برای مدتی آن را نگه دارد و هنگامی که آماده بودید آن را به شما برگرداند. و اگر این احساس متقابل باشد او هم طلای خود را در اختیار شما قرار داده است.

برای این که رابطه موفق شود، در نقطه‌ای از این مسیر باید طلای خود را پس بگیرید. متأسفانه این امر معمولاً با دلسردی همراه است. «تو شوالیه‌ای که فکر می‌کردم نبودی»، «تو صبح که بیدار شدی شاهزاده خانم نیستی». طلا در اثر دلسردی با سروصدا سقوط می‌کند. کاش فقط می‌توانستیم درک کنیم که خود ما هستیم که طلای خود را برای دوره‌ی زمانی معینی در اختیار کسی قرار می‌دهیم تا قدرتمندتر شویم و این جریان روزی به پایان می‌رسد. اما این دلیل نمی‌شود که ما عاقل به نظر برسیم و این یکی از دردناک‌ترین مسائل فرهنگی ماست. پنج سال بعد، وقتی این رابطه دیگر کارایی سابق را ندارد، درک نخواهیم کرد که وقت آن رسیده که از فرافکنی دست بکشیم و عملاً با شخص دیگر؛ شریک یا همسر خود، ارتباط برقرار کنیم.

ازدواج حقیقی تنها می‌تواند بر پایه‌ی عشق انسان‌های استوار باشد که با عشق رمانتیک متفاوت است و یا عاشق بودن یا عاشق‌پیشگی فرق دارد. عشق رمانتیک منحصر به جهان غرب و نسبتاً نوظهور است، یعنی تنها پس از قرن دوازدهم مشاهده شده است. عشق رمانتیک پایه‌ی ازدواج نیست. زندگی انسانی و ازدواج ما، از ظرفیت مهرورزی انسان به انسان تغذیه می‌شود. وقتی ما عاشق هستیم، طلا و انتظارات خود را به شخص دیگر می‌سپاریم و این امر او را محو می‌کند. در این صورت دیگر جایی برای ارتباط وجود نخواهد داشت.

مهرورزیدن یک توانایی انسانی است. ما هر کس را به خاطر آنی که هست دوست می‌داریم. از او تجلیل می‌کنیم و نسبت به او احساس خویشاوندی و نزدیکی داریم. از سوی دیگر، عشق رمانتیک در واقع نوعی عشق الهی است. ما شخص دیگر را به مقام خدایی می‌رسانیم. بی‌آنکه بدانیم از آن عشق می‌خواهیم که تجسم خدا برای ما باشد. عاشق بودن تجربه‌ی عمیق مذهبی است و برای بسیاری از افراد تنها تجربه‌ی مذهبی است که در تمام عمر خود داشته‌اند، آخرین فرصتی که خدا در اختیار آن‌ها قرار داده تا او را به درستی بشناسند.

طلا با صفات الهی ارتباط نزدیکی دارد

یکی از دلایلی که ما برای حمل طلای خود تردید داریم این است که طلا به طرز خطرناکی شبیه به صفات الهی است. طلای ما ویژگی‌های خداگونه دارد و تاب آوردن وزن آن دشوار است.

در فرهنگ هند، رسم دیرینه‌ای وجود دارد که طی آن مستقیم به سراغ شخص دیگر (مرد، زن یا غریبه) می‌روید و از او می‌خواهید که تجسم خدا برای شما باشد. قوانین اکیدی نیز بر این امر حاکم است. اگر آن شخص بپذیرد که تجسم صفات الهی برای شما باشد، شما هرگز نباید او را به ستوه بیاورید. هرگز نباید وظیفه سنگینی بر دوش او بگذارید، سپردن طلا خود به اندازه کافی سنگین است. نباید هیچ نوع رابطه دیگری با آن شخص داشته باشید. شما با هم دوست نمی‌شوید و با او ازدواج نمی‌کنید. آن شخص به صورت نوعی قدیس، حامی شما می‌شود.

وقتی شانزده ساله شدم، یعنی دو سال بعد از دیدن تور، نومیدانه محتاج داشتن چنان کسی بودم، بنابراین دو نفر را به عنوان پدرخوانده و مادرخوانده خود پذیرفتم و آن دو نفر زندگی مرا نجات دادند. آن‌ها به طور غریزی وظایف چنین کسی را می‌دانستند و نیازهای مرا برطرف می‌کردند. وقتی بیست و دو ساله بودم مادرخوانده من از دنیا رفت، اما من آماده رها کردن او نبودم. این بزرگ‌ترین فقدان زندگی من بود. زیرا پیش از این که آماده این کار باشم مجبور شدم طلای خود را پس بگیرم. اما پدرخوانده تا دهه پنجاه زندگی من عمر کرد و آن موقع می‌توانستم اجازه دهم او برود.

من ایده پدرخوانده و مادرخوانده را دوست دارم. گاهی وقتی جوان‌ها دور من حلقه می‌زنند به آن‌ها می‌گویم «یک پدرخوانده می‌خواهید؟» اگر لازم باشد روی قواعد ضروری کار می‌کنیم: «شما می‌توانید این را از من بخواهید، اما آن یکی را نباید از من بخواهید.» این‌ها قوانین قدیمی پدرخواندگی و مادرخواندگی هستند.

گاهی طلا تیره است

من عاشق هندوستان هستم، اما بودن در آنجا چالش برانگیز و گاهی حتی ترسناک است. من طی یکی از دیدارهایی که از آنجا داشتم غرق در تاریکی شدم.

من و یکی از دوستان هندی به کلکته رفتیم. او می‌خواست پدر خود را که در یک منطقه حساس سیاسی نزدیک شهر که افراد خارجی اجازه ورود به آنجا را نداشتند ببیند. بنابراین گفتم «لطفاً تو برو. من هم این‌جا در کلکته توی هتل می‌مانم.» دوستم سعی کرد به من کمک کند تا اتاقی در هتل بگیرم، اما آن‌جا هیچ هتل خوبی وجود نداشت و من در نهایت در هتل کشیفی انتهای شهر اقامت کردم. از آن‌جا که او خیلی مشتاق دیدن پدر خود بود، به محض این‌که برای من اتاق گرفت او را تشویق کردم که برود.

ظرف چند ساعت، زنی در خیابان بچه مرده‌ای را در آغوش من انداخت و بچه‌هایی که دست‌ها یا پاهای آن‌ها قطع شده بود با دست نصفه و نیمه به پشت من سقلمه زدند و پول خواستند و آن‌جایی که پیاده‌روی می‌کردم جذامیان و اجساد آدم‌ها در خیابان ردیف شده بود. این وضعیت برای من تحمل‌ناپذیر بود و من نمی‌دانستم چطور از آن وضع خلاص شوم. معمولاً من می‌توانم به اتاق خود بروم و آن‌جا پناه بگیرم. به‌عنوان یک آدم درون‌گرا، این برای من دشوار نیست. اما اتاق من در هتل دیوارهای خیلی نازکی داشت و یک نفر در یکی از اتاق‌های جانبی عملاً در حال احتضار بود و در اتاق دیگر جیغ می‌کشیدند و می‌جنگیدند. در خارج از هتل نیز یک راهپیمایی سیاسی در تمام طول شب جریان داشت. واقعاً نمی‌توانستم تحمل کنم. همه این‌ها بیش از ظرفیت من بود و روحیه من درهم شکسته شد.

طلا به صورت‌های گوناگونی خود را نشان می‌دهد. گاهی روشن و درخشان است، گاهی هم سنگین و سخت است و هیچ شباهتی به طلا ندارد. من هیچ دوست یا تلفنی نداشتم و آن وضع را نیز نمی‌توانستم تحمل کنم. بعد یاد آئینی افتادم که با کریشنامورتی شاهد آن بودم.

به همین منظور به پارکی در آن نزدیکی رفتم تا دنبال کاندیدایی برای این کار بگردم. پس از این که بیست دقیقه بی حرکت ایستادم و مردم را تماشا کردم، مرد میان سالی را که لباس سنتی هندی‌ها را پوشیده بود انتخاب کردم. احترام خاصی برای او احساس می‌کردم. او با غرور و احترام راه می‌رفت. همچنان با دقت به او نگاه کردم.

سرانجام، لرزان، به سراغ او رفتم و پرسیدم «آقا، شما انگلیسی می‌دانید؟»
«بله».

برای او تعریف کردم که چقدر ترسیده‌ام و چقدر احساس ناراحتی می‌کنم و دیگر نمی‌توانم این وضع را تحمل کنم. تمام بدبختی خود را بیرون ریختم و او بی آن که یک کلمه حرف بزند گوش داد. سرانجام آرام گرفتم و از این که همه سخنان و دلخوری‌های خود را سر او خالی کرده بودم عذرخواهی کردم. حالا حال خیلی بهتری داشتم و دوباره می‌توانستم روی پای خود بایستم.

از او تشکر کردم. بعد پرسیدم «شما کی هستین؟»
ابتدا نام خود را گفت.

گفتم «آره، اما کی هستین؟»

گفت «من یک کشیش کاتولیک رم هستم.»

کشیش‌های کاتولیک معدودی در هند وجود دارند و من یکی از آن‌ها را انتخاب کرده بودم. او گوش داده بود، سخنان مرا شنیده بود و درک کرده بود. بعد ما به هم تعظیم کردیم و هر یک به راه خود رفتیم. به خاطر همین خدمتی که او در حق من انجام داد، هیچ یک از ما دیگر همان فرد سابق نبودیم. او دقیقاً همان کاری را که من نیاز داشتم با لطف و عزتی که تا امروز همراه من است انجام داد.

تبادل آگاهانه طلا

من از فراوانی تبادل طلایی که هر روز شاهد آن هستم تعجب می‌کنم. این تبادل در همه جا جریان دارد. مثلاً هنگامی که یک سخنرانی در پیش دارم

یک نفر را انتخاب می‌کنم و با او صحبت می‌کنم و طلا را در دامن او می‌گذارم. این کار را برای تغذیه و پرورش خودم انجام می‌دهم. معمولاً فکر می‌کنم، چه آدم حقه‌بازی هستم. اما یک روز به همراه ماری لوئیز فون فرانس^۱، از اولین دانشجویان دکتر یونگ، سخنرانی داشتم و او با خوشحالی به من گفت «تنها راهی که می‌توانم سخنرانی کنم این است که کسی را که دوست دارم انتخاب کنم و با او صحبت کنم.» چقدر خیالم راحت شد! پس از آن هر از گاهی به شخصی می‌گویم، اما اغلب نمی‌گویم.

معمولاً ما طلا را خوب مبادله نمی‌کنیم و بیشتر افسردگی و احساس تنهایی ما حول سوء تفاهم دربارهٔ این مبادله می‌چرخد. ما دور احساس گناه می‌چرخیم و می‌گوییم من شکست خورده‌ام. این کار مشکلی را حل نمی‌کند. آن‌ها دربارهٔ من چه فکر می‌کنند؟ اما وقتی روند انتقال طلا را درک کنید، می‌توانید آن را ارج بنهید و احساس گناه نکنید. شما می‌دانید چیز غیرمستقیمی در حال وقوع است. می‌توانید آن را حس کنید، اما هنوز نمی‌توانید مالک آن شوید. فقط سعی کنید به خاطر بیاورید که این طلای شماست که توسط کسی یا چیزی نگه داشته شده است. دانستن این امر تا حدی به شما احساس عزت می‌دهد و این همان چیزی است که همهٔ ما به شدت به آن نیاز داریم.

یکی از دلایلی که ما به سختی می‌توانیم به دیگران اجازهٔ رفتن بدهیم؛ مثلاً اجازه بدهیم فرزندان ما خانه را ترک کنند و بروند یا مرگ دیگران را بپذیریم، این است که طلای خود را به آن‌ها سپرده‌ایم. ما به کسانی که خزانه دار طلای ما هستند چسبیده‌ایم و نمی‌خواهیم آن‌ها را رها کنیم. اگر شما به کسی چسبیده‌اید و هنگامی که او از شما دور است نمی‌توانید درست عمل کنید یا در بستر مرگ نمی‌توانید مرگ او را بپذیرید، احتمالاً به این معناست که طلای خود را به او سپرده‌اید. قابل درک است که شما از این

1. Marie Louise Von Franz

آسیب افسوس می‌خورید. اما این کار هرچقدر هم دشوار باشد باز هم می‌توانید فرافکنی خود را پس بگیرید و به او اجازه عزیمت بدهید.

آنچه درونی است را درونی کنید

تمام تأثیرهای دریافتی به درون مربوط می‌شود. هر تأثیر عاطفی‌ای را از درون خود تجربه می‌کنیم. چنانچه کسی مرا طرد کند و انواع و اقسام شایعات و تهمت‌ها را علیه من پخش کند، احتمالاً رنج خواهم برد و تحلیل خواهم رفت. این کار او روحیه‌ی مرا خراب می‌کند، اما در درون آنچه برای من اهمیت دارد تحلیل رفتن من است. اگر شما احساسات مرا جریحه‌دار کنید، برای من یک موضوع درونی است.

اگر به من تهمت بزنید و بگویید که موهایم سبز است، ناراحتم نمی‌کند و می‌گویم این حقیقت ندارد. اما اگر اعلام کنید که دیروز بی‌ادب بودم، خود را عقب می‌کشم. اگر سخن شما تأثیری در من داشته باشد، به این معناست که جنگی در درون من در جریان است. شما آن جنگ را به راه انداختید اما آنچه شما به راه انداختید به من مربوط است. هر چیزی که بتواند در وجود شخصی بسوزد باید بسوزد. تنها چیزهایی که ماندنی، نسوز و غیرقابل سوختن هستند ارزش و شایستگی نگه داشتن دارند. اگر شما بتوانید احساسات مرا جریحه‌دار کنید، چه بهتر که جریحه‌دار شوند، زیرا این امر نشان می‌دهد که خطایی در من وجود دارد.

«درونی کردن آنچه درونی است» هنری بزرگ است. من در این زمینه دارم پیشرفت می‌کنم. دیگر احساساتم چندان جریحه‌دار نمی‌شود. اما هنوز چیزهایی هست که اوقاتم را تلخ می‌کند. این یعنی چیزهایی در درون من هست که هنوز به آن‌ها نپرداختم. یکی از قدرتمندترین چیزهایی که می‌توانیم تشخیص بدهیم این است که تمام تأثرات ما درونی است و باید به طرز درونی درک شده و روی آن کار شود.

اگر کسی طلای شما را در اختیار دارد یا حتی اگر صرفاً فکر می‌کنید که کسی طلای شما را گرفته است تا بعدها شما را ناراحت کند، ممکن است خشمگین شوید. شاید دانستن این که در سطح عمیق‌تر درون شما چه چیزی در جریان است، شما را از رنج بردن نجات دهد. شما هیچ حقی ندارید که به کسی وابسته باشید یا نسبت به او حسادت بورزید. حق ندارید تنها باشید. این سخن من شما را یک شبه درمان نمی‌کند اما شاید آغاز درمان باشد. هنگامی که دکتر فرانس اعلام کرد «خجالت صرفاً یعنی تکبر». تقریباً مرا ضربه‌فنی کرد. من خجالتی‌ترین آدم روی زمین هستم و او زمین مرا خراب کرد.

بازپس‌گیری فرافکنی‌ها

دیدن این وضعیت که به کسی چسبیده و در چنگال ناخودآگاهی گرفتار شده‌ایم و تقاضاهای نامشروع و غیرموجه از او داریم، دشوار است ولی شاید بتوان از این وضعیت خلاص شد. دکتر فون فرانس در این زمینه به من کمک کرد و گفت «طوری رفتار نکن که انگار فرافکنی تو سگی است که هر وقت خواستی می‌توانی سوت بزنی و آن را به خانه بیاوری.» دفعه بعد که از کسی خواستید طلای شما را حمل کند باید بدانید که چه اتفاقی دارد می‌افتد. وقتی طلای خود را در اختیار کسی دیگر می‌گذارید لازم است بتوانید با طلای خود در تماس بمانید. اگر از کسی خواستید آن کیفیت الهی نوری - در - تاریکی را برای شما حمل کند، لازم است بدانید که این کار در واقع وجود او را به عنوان شخص در چشمان شما محو می‌کند.

نام‌گذاری این روند کمک‌کننده است. این آغاز آگاهی است. چرا وقتی به او می‌نگرم چنین احساس قدرتی به من دست می‌دهد؟ آیا واقعاً او را می‌بینم؟ آیا او را دوست دارم؟ یا این که عاشق او هستم، و دارم سرپوشی از الوهیت روی او می‌گذارم که واقعیت وجود او را در نظر من پنهان کند؟ ما به ندرت آگاه هستیم که چه اتفاقی در حال وقوع است و طلای ما همه‌جا، خارج از کنترل، در حال پنخش شدن است. طلای کیمیایی درون،

یعنی ارزشمندترین دارایی ما کف خیابان جاری شده است. ما به سختی می‌توانیم درک کنیم بخش اعظم آنچه در دیگران و در دنیای بیرون تصور می‌کنیم عملاً بخشی از خود ماست.

لطفاً به سرمایه‌گذاری‌های انرژی که انجام می‌دهید بنگرید و آن‌ها را به دقت مشاهده کنید. مبادله طلای درون تمام مدت جریان دارد. سعی کنید از آن آگاه باشید. ما نمی‌توانیم آن را از راه‌های سنتی حفظ کنیم. لازم است زبان جدید و راه‌های جدیدتری برای افزایش آگاهی خود پیدا کنیم.

فصل دو

اصول نهایی

تنهایی

فصل دو

افسانه‌های تنهایی

اوایل زندگی، من خیلی از تنهایی رنج بردم. سال‌ها طول کشید تا دریافتم که این یک بیماری امروزی است. به نظر می‌رسد در نقاطی از جهان که زندگی سنتی شکل خود را حفظ کرده است، احساس تنهایی یا وجود ندارد یا میزان آن ناچیز است. در هندوستان، دوستی به من گفت «رابرت، من هرگز در زندگی تنها نبوده‌ام. من اصلاً چنین چیزی را نمی‌شناسم.» فردی را مجسم کنید که هرگز تنها نبوده است. مردم سنتی توسط جامعه، خانواده، ازدواج و مذهبی احاطه شده‌اند که جزئیات زندگی را به آن‌ها دیکته می‌کند. آن‌ها از این جهت آسیب‌پذیر نیستند. شاید از نظر مادی فقیر باشند، اما از نظر عاطفی رضایت بیشتری دارند. اما امروزه مردم هندوستان بسیاری از مشکلاتی را که در مغرب زمین وجود دارد تجربه می‌کنند.

تنها زمانی که از کسی نخواهیم طلای درون را برای ما حمل کند قادر خواهیم بود به او به عنوان انسان بنگریم. و هنگامی که دیگران را به عنوان انسان ببینیم، این امکان وجود دارد که تنها نباشیم. دیگران نمی‌توانند احساس تنهایی ما را کاهش دهند. احساس تنهایی یک مسئله درونی است. حتی عاشق بودن هیچ ربطی به شخص دیگر ندارد. این خودشیفتگی است

هنگامی که با شخص دیگر رابطه واقعی و عملی داریم و صرفاً از روی فراقکنی های خود به او نگاه نمی کنیم، عشق امکان پذیر می شود.

ضمیر ناخودآگاه اغلب اوقات افسانه هایی را به وجود می آورد که بیانگر این هستند که در فرهنگ ما چه اتفاقی دارد می افتد یا قرار است بیفتد. در این جا می خواهم دو افسانه درباره تنهایی را نقل کنم. اولی هلندی پرنده است. نسخه های متعددی از این داستان وجود دارد که کم و بیش به هم شبیه هستند. مرد جوانی که ناخدای کشتی هلندی پرنده است تخلفی کرده شبیه خطای آدم و حوا که می بایست از باغ بهشت رانده شود. مجازات او چنین تعیین می شود که با کشتی خود آن قدر در میان ابرهای توفانی سرگردان باشد تا زمانی که کسی عاشق او شود. او حق نخواهد داشت از کسی انتظار داشته باشد او را دوست بدارد. فقط باید منتظر بماند. این نکته وحشتناک مربوط به تنهایی است. شما نمی توانید درخواست رهایی کنید. این نوعی فلج شدن است. فقط باید امیدوار باشید که کسی مشکل شما را احساس کند و به شما کمک کند.

هلندی پرنده محکوم شده که در دنیای طوفانی بالا سرگردان و تبعید باشد. تنهایی همیشه «آن بالا» به صورت یک امر انتزاعی هست. میلیاردها نفر در دنیا وجود دارند. نیازی نیست احساس تنهایی کنیم. اما ما خود را از خود بیگانه می سازیم و به سوی ابرها و وجه طوفانی تنهایی روی می آوریم. وقتی روی زمین هستیم، احساس اتصال به انرژی دنیا می کنیم و احساس تنهایی نداریم. وقتی به بخش های پایین تر خود می پیوندیم با دیگران نیز در ارتباط هستیم. هنگامی که سبکبال راه می رویم یا روی زمین قدم بر می داریم، به زمین مقدس وصل می شویم. راه رفتن روی زمین، ما را به زمین مقدس وصل می کند. این یک درمان مهم برای تنهایی است.

هر شب وقتی باد در دودکش بخاری ها می پیچد، ساکنان دهکده ها صدای ناله هلندی پرنده را می شنوند که در تنهایی گریه می کند. آن ها به داخل خانه می شتابند و درها و پنجره ها را می بندند تا این صدای وحشتناک را

نشوند. سال‌های سال مرد جوان این‌گونه در میان ابرهای توفانی زندگی می‌کند و بالای دودکش شمال آسمان ناله سر می‌دهد.

سرانجام یک روز دختری روستایی صدای ناله‌های او را می‌شنود و از روی خوش قلبی به حیاط می‌رود و مرد جوان را صدا می‌زند. دختر از هلندی پرهنده می‌خواهد تا نزد او بیاید و این همان کاری است که لازم است انجام شود. مرد جوان پایین می‌آید و از تنهایی نجات می‌یابد. آن‌ها به هم مهر می‌ورزند و انسانیت او احیا می‌شود. **تنها یک زن روستایی که با زمین در**

تماس است از توانایی لازم برای انجام این کار برخوردار است.

بسیاری از ما همان هلندی پرهنده هستیم و تنهایی ما تحمل‌ناپذیر است. **عطش سیری‌ناپذیری برای تفریح و سرگرمی داریم؛** هر روز بیش از هفت ساعت از وقت خود را به تماشای تلویزیون و انواع سرگرمی‌های روی پرده دیگر می‌پردازیم به امید این‌که تنهایی خود را کاهش دهیم. خصوصاً شب‌ها که زوزه باد در دودکش‌ها بیش از همه دردناک است، تنهایی اوج می‌گیرد. آگهی‌های تبلیغاتی نیز از این امر بهره‌برداری می‌کنند و می‌گویند: اگر این کار را بکنی، احساس بهتری پیدا می‌کنی.

سه نوع تنهایی وجود دارد: احساس تنهایی برای گذشته، احساس تنهایی برای آنچه هنوز تحقق نیافته و احساس تنهایی عمیق به خاطر نزدیک بودن به ویژگی‌های الهی. نوع سوم در واقع راه‌حل است. افسانه خوب هیچ‌گاه شما را بلا تکلیف نمی‌گذارد بلکه مشکل را مطرح می‌کند و راه‌حل را نیز ارائه می‌دهد.

احساس تنهایی برای گذشته

اولین نوع تنهایی، یعنی احساس تنهایی برای گذشته، رو به سوی گذشته دارد. **این تنهایی در اوایل زندگی، خصوصاً در دوران بلوغ یا اوایل جوانی به سوی فرد روی می‌آورد.** ما آرزو داریم به جایی که از آن آمده‌ایم برگردیم. آسایش و امنیت روزهای خوب قدیم را می‌خواهیم و برای شیوه

زندگی قدیم دلتنگ می شویم. چند بار شده که رؤیاهای شما، شما را به ایام کودکی، به زمین بازی، به حیاط خلوت، درختی که از آن بالا می رفتید، یا دوستان دبستانی بازگردانده باشد؟ این تنهایی رو به سوی گذشته‌ها دارد و عطش انسان برای باغ بهشت است.

ما در این خصوص نمی‌توانیم کار چندانی انجام دهیم. ممکن نیست بتوانیم به گذشته‌ها برگردیم. در کتاب مقدس نوشته شده فرشته‌ای با شمشیر آتشین در دروازه بهشت هست که مانع از ورود دوباره می‌شود. تنهایی واپس‌گرایانه در واقع همان عقده مادر است، یعنی آرزوی بازگشت به رحم مادر. این تنهایی به خصوص در مردان خطرناک است، زیرا خود را به صورت آرزوی پنهان شکست و میل به وانهادن قدرت و عقب‌نشستن نشان می‌دهد. این همان نیروی خرابکار درون مرد است و قوی‌تر از آن است که بسیاری از مردان بتوانند در برابر آن مقاومت کنند. احساس ترسی که هنگام امتحان دانشکده یا مصاحبه شغلی به شما دست می‌دهد، احتمالاً ترس از موفقیت است. این همان دشمن درونی است.^۱

احساس تنهایی برای شیوه زندگی قدیم قادر است از دواج را خراب کند، شغل را نابود کند و شما را در تمام زمینه‌های زندگی بی‌حرکت و ناتوان باقی بگذارد. هیچ‌کس از این احساس آزاد نیست. این آرزوی بازگشت به معصومیت اولیه است. زاری و اندوه در واقع تجلی دیگرگریز به عقب و بازگشت به آن چیزی است که در قدیم وجود داشته است. هنگامی که ما چیزی را از دست می‌دهیم، احساس اندوه و تنهایی حاصل از آن قابل درک است، اما مفهوم آن نگریستن به عقب است. مسئله صرفاً از دست دادن دیگری نیست بلکه به تنظیم امور نیز مربوط می‌شود: باید جایی جدید برای سپردن طلای خود بیابیم. ممکن است برای پس گرفتن طلا و تاب آوردن وزن

۱. این موضوع به‌طور تفصیلی در کتاب «مرد ایده‌آل» که توسط انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی منتشر شده مطرح گردیده است.

آن آمادگی نداشته باشیم، اما تمام ویژگی‌هایی که رو به سوی گذشته دارند و به ایام گذشته مربوط می‌شوند محکوم به فنا هستند. ممکن نیست بتوانیم به گذشته برگردیم.

گام اول به سمت درمان هر مشکل روانی، تشخیص آن است. وقتی شما نامی بر آن می‌گذارید و شکلی به آن می‌دهید، هنگامی که می‌توانید بگویید که برای چه چیزی احساس تنهایی می‌کنید، نیمی از راه را در جهت کسب آزادی رفته‌اید. آگاه بودن بزرگ‌ترین متحد شماست. در صورتی که بتوانید نزد خود اعتراف کنید که چقدر مایل هستید شکست بخورید، این آغاز درمان است.

احساس تنهایی برای آنچه هنوز اتفاق نیفتاده است

همان‌طور که در فصل بعد خواهیم دید، دانسته پایین‌ترین سطح دوزخ را دشوارترین مکان می‌داند. آن‌جا یکصد درجه زیر صفر و کاملاً سرد و یخ بسته است. تنهایی همیشه سرد و غیرانسانی است. بدترین دوزخ، مکان یخ‌بسته بی‌ارتباطی و ناپیوستگی است. دوزخ یخی خیلی بدتر از دوزخ آتشین است.

نوع دوم تنهایی، آرزوی چیزی است که وقوع آن ممکن است اما هنوز تحقق نیافته است. انسان سرزنده و پرشور و کارآمد، شهود روشن و آشکاری از چیزهایی دارد که قادر به انجام آن‌ها است و برای او ممکن است. او رؤیای زندگی کامل و زیبایی را می‌بیند که با اعماق وجود آن را لمس می‌کند. اما برای آنچه هنوز نیست احساس تنهایی می‌کند. چنین می‌اندیشد که با رسیدن به مرحله‌ای که هنوز وقوع نیافته، خواهد توانست بر احساس تنهایی خود غلبه کند.

نام کتاب بعدی من باید «فقط به محض این‌که...» باشد زیرا روان‌شناسی «فقط به محض این‌که...» تقریباً بر همه مسلط است: فقط به محض این‌که ازدواج کنم، به محض این‌که طلاق بگیرم، به محض این‌که پول بیشتری

به دست آورم، به محض این که دوره درمان سرطانم به پایان برسد. فقط به محض این که» یک مرحله میانی است که شما احساس می کنید چیزی برای شما مهم است، اما آن را بیرونی می کنید و هنوز به عنوان دارای متعلق به خود به رسمیت نمی شناسید. احساس نیاز شما می تواند وظیفه جدید، ظرفیت روانی جدید، یا بینش جدیدی باشد، اما هنوز زود است که آن را به عنوان طلای خود بشناسید. حس کردن این ارزش، حتی اگر نتوانید مالک آن شوید، یک نقطه شروع است.

نوع اول تنهایی - یعنی تنهایی برای آنچه زمانی بود - ما را به عقب و به پایین می کشد. نوع دوم تنهایی - برای آنچه هنوز نیست - ما را به جلو و به بالا می کشد. دست کم این تنهایی پیش برنده است و ما را به سوی کسب دستاوردها می کشاند. اما هر دوی این تنهایی ها برای ما گشوده هستند.

وقتی دنیای درون ما را صدا می کند

افسانه هندویی وجود دارد که از سرشت تنهایی و این که چطور پدید می آید و با آن چه باید کرد با ما سخن می گوید. این افسانه شبیه هلندی پرنده اما ظریف تر و دقیق تر از آن است.

روزی روزگاری شاه خوب و جوانی بود که سرزنده و قوی و از هر نظر مرد خوبی بود. او عاشق شکار بود و روزی به همراه درباریان سوار بر اسب سرگرم شکار گوزن بود. در افسانه های هندی، دعوت دنیای درون یا دعوت ضمیر ناخود آگاه، اغلب اوقات به صورت گوزنی ترسیم شده که نزدیک می آید و تلنگری می زند اما می گریزد و به چنگ در نمی آید.

شاه و درباریان سوار بر اسب پیش می رفتند که شاه درست خارج از تیررس خود گوزنی دید. او راه خود را به سوی گوزن کج کرد و سر به دنبال گوزن گذاشت اما گوزن معجزه آسا همچنان بیرون تیررس او بود. شاه بیشتر و بیشتر در دل جنگل فرو رفت و تمام روز گوزن را تعقیب کرد و عزم خود را

جزم کرد که این حیوان با ارزش را شکار کند. هنگام غروب، شاه کاملاً در جنگل گم شده و گوزن ناپدید شده بود. چه گوزن شگفت‌انگیزی. او شما را جایی که باید بروید می‌برد و پس از آن شما را ترک می‌کند.

شاه که خسته و فرسوده و از ملازمان خود جدا مانده بود ترسیده بود. او که جوان عاقلی بود از اسب پایین آمد و نشست. اگر ندانید چکار باید بکنید، لازم است آن قدر آرام بنشینید تا فکر شما دوباره به کار بیفتد. ناگهان آواز زیبایی شنید. دختری چنان زیبا آواز می‌خواند که شاه تا به حال نظیر آن را نشنیده بود. آواز خوش آهنگ دختر، شاه را دلباخته او کرد. از جا برخاست، به سمت صدا به راه افتاد و خیلی زود دختر را پیدا کرد. زیبایی دختر درست به زیبایی صدای او بود و شاه که مجذوب زیبایی او شده بود فوراً یک دل نه صد دل عاشق او شد.

شاه پرسید «تو از دواج کرده‌ای؟» دختر پاسخ داد «نه». شاه گفت «ملکه من می‌شوی؟» دختر پاسخ داد «باید درخواست خود را با پدرم مطرح کنی.» سپس شاه از دختر خواست تا او را نزد پدر ببرد. دختر هم همین کار را کرد. پدر دختر که مردی عاقل بود از چشم‌انداز این که دامادش پادشاه کشور باشد خوشحال شد، اما اجازه نداد تا شور و شوق او بیش از حد آشکار شود. بنابراین گفت «فقط به یک شرط می‌توانید با دختر من ازدواج کنید، و آن این‌که او هرگز آب نبیند.» چنانچه به جای واژه آب، واژه واقعیت را بگذارید راز این داستان را به راحتی درک خواهید کرد. شاه موافقت کرد و زوج جوان با هم ازدواج کردند. فقط یک مشکل وجود داشت و آن دور نگه داشتن ملکه از دیدن آب بود.

دوری از واقعیت

شاه نهایت تلاش خود را کرد تا ترتیبی دهد که ملکه آب نبیند، اما این کار مشکل‌تر از آن بود که در ابتدا به نظر می‌رسید. کاخ شاه درست کنار رودخانه‌ای واقع بود که از میان شهر سلطنتی می‌گذشت. بنابراین شاه به

کارگران کاخ دستور داد که دیواری در امتداد رودخانه بسازند. پیش از این که ملکه بیرون از کاخ یا به بالای بام کاخ برود، شاه می‌بایست مطمئن می‌شد که هیچ بارانی در راه نیست و ابری در افق دیده نمی‌شود. در واقع شاه تمام وقت خود را صرف این می‌کرد که کاری کند تا ملکه آب نبیند و عملاً فرصتی نداشت تا به امور مهم دیگر خود بپردازد. به این ترتیب قلمرو پادشاهی روبه نابودی می‌رفت زیرا پادشاه بیشتر وظایف خود را انجام نمی‌داد.

سرانجام روزی درباریان به او هشدار دادند و گفتند «شما هیچ وقت با ما دیدار نمی‌کنید و قلمرو پادشاهی را اداره نمی‌کنید». شاه پاسخ داد «من وقت ندارم. بیرون بروید». رئیس دربار با مشاهده این که قلمرو پادشاهی به خطر افتاده و صحبت بیشتر با شاه نیز فایده‌ای ندارد؛ زیرا به نظر می‌رسید عقلش را از دست داده، به سراغ خدمتکاران رفت و پرسید، «کاخ چطور اداره می‌شود؟ و شما چکار می‌کنید؟» خدمتکاران به او گفتند «ما تمام وقت خود را صرف این می‌کنیم که اجازه ندهیم ملکه آب ببیند».

این افسانه به ما چه می‌گوید؟ شاه چنگال امکانات آینده است و جلورا می‌نگرد، اما عشق تازه او که دلش را آرام بخشیده و نهایت سعادت را در زندگی به او خواهد بخشید، هرگز نباید با واقعیت روبه‌رو شود. هر ماجرای عاشقانه و رؤیایی این بازدارندگی را به همراه دارد. یعنی تا زمانی کارآیی دارد که شما واقعیت را نبینید، و واقعیت با امور روزمره و عادی تداخل پیدا نکرده باشد. اگر امر عادی روزمره - که در نمادگرایی داستان به صورت آب توصیف شده - وارد چگونگی عاشق‌پیشگی گردد احساسات فرد فوراً از بین می‌رود. این داستان عشق رمانتیک است.

رئیس دربار به سراغ شاه رفت و گفت «سرورم، اجازه دهید باغی روی بام بسازیم. ما می‌توانیم درختان و گیاهان زیبا بکاریم و سقفی نیز روی آن بگذاریم تا حتی اگر باران بارید مشکلی پیش نیاید. شما و ملکه می‌توانید مدتی از وقت خود را در باغ بگذرانید و شادمان باشید». آن‌ها این کار انجام دادند و موفق شدند.

رویارویی با واقعیت

روزی یکی از درباریان پرسید «سرورم، شما تشنه دیدن منظره آب نیستید؟» شاه اعتراف کرد و گفت «چرا. من خشک شده‌ام اما جرأت نمی‌کنم به دنبال آرزوی خود بروم زیرا می‌ترسم ملکه دچار مشکل شود.» آن‌گاه درباری مزبور گفت «اعلیحضرت، من می‌توانم چشمه‌ای در وسط باغ بسازم و بوته‌هایی چنان انبوه دور آن بکارم که ملکه هرگز آن را نبیند. شما می‌توانید در خلوت به آن جا بروید و به چشمه نگاه کنید و شاداب شوید.» این کار نیز انجام شد. شاه به‌طور منظم سر چشمه می‌رفت و خشنود و راضی بود.

اما یک روز، ناگهان ملکه سر رسید و چشمه را دید. او ابتدا خوشحال شد اما بعد ناپدید شد. آرمان‌گرایی ما، شریف‌ترین انگیزه‌های ما و والاترین شهوذهای ما با اولین تماس با واقعیت محو می‌شوند. ملکه هم ناپدید شد و شاه را غرق غم و اندوه تنها گذاشت. تمام آنچه که او در دنیا می‌خواست و اندکی از آن را لمس کرده بود، از بین رفته بود. او دیگر نمی‌توانست چیزی بخورد یا بیاشامد. هیچ چیز نمی‌توانست احساس تنهایی او را التیام بخشد. درباریان سعی کردند او را خوشحال کنند. آن‌ها بهترین چیزها را برای شاه آوردند. اما هنگامی که کسی در چنگال تنهایی اسیر است، تسکین‌ناپذیر است. هیچ‌یک از کارهای آن‌ها، ثروت، شهرت یا سرگرمی نتوانست احساس تنهایی او را از بین ببرد. ما چیزی دیده‌ایم که پیش از دستیابی کامل به آن از چنگ ما ربوده شده است. این ظالمانه‌ترین نوع تنهایی است.

شاه در دوزخی گرفتار شده بود که تماماً یخ بسته بود و هیچ‌کس نمی‌دانست چکار باید کرد. پیش از این هرگز چنین اتفاقی نیفتاده بود و آن‌ها هیچ راه درمانی برای آن سراغ نداشتند. اما مرد خردمندی بود که متوجه شده بود هنگامی که ملکه ناپدید شد قورباغه‌ای در باغ روی سقف کاخ و کنار چشمه پدیدار شده است. او نمی‌دانست معنای این چیست اما متوجه آن شده بود. شاه ماجرای قورباغه کنار چشمه شنید و به باغ رفت و با دست‌های خود آن را نابود کرد. سپس دستور داد که تمام قورباغه‌های کاخ کشته شوند.

چندین هفته تمام روستاییان با کیسه‌های پر از قورباغه مرده به سوی کاخ شتافتند تا جایزه بگیرند. ده‌ها هزار قورباغه کشته شد و مردم قلمرو پادشاهی تمام وقت و انرژی خود را صرف کشتن قورباغه‌ها و حمل آن‌ها به کاخ سلطنتی کردند. علت این‌که شاه دستور کشتار قورباغه‌ها را صادر کرد این بود که فکر می‌کرد قورباغه باعث ناپدیدی ملکه شده است. این پیامد عجیب احساس تنهایی است. ما با کشتن هر قورباغه‌ای که می‌بینیم تنهایی خود را تداوم می‌بخشیم.

سرانجام یک روز پادشاه قورباغه‌ها به دیدن شاه آمد و گفت «اعلیحضرت، شما کم‌کم نژاد مرا به کلی منقرض می‌کنید. من پدر ملکه شما هستم. وقتی شما عهد خود را زیر پا گذاشتید او به سرزمین من بازگشت.» شاه به صحبت‌های او گوش داد. او از شاه قورباغه‌ها خوشش آمد و با او آشتی کرد. در نتیجه شاه قورباغه‌ها دختر خود، یا همان قورباغه کوچک کنار چشمه، را دوباره زنده کرد. حالا او همان ملکه باشکوه پیشین بود. شاه او را در آغوش کشید و از نو سعادتمند شد. ملکه نیز از آن پس مجبور نبود از آب دوری کند.

تحول و رستگاری

افسانه شاه و ملکه قورباغه، حکایت تحول و رستگاری است. چنانچه در چنگ حالتی از احساس تنهایی اسیر هستید که تسلایی بر آن نیست، کاهش نمی‌یابد و می‌توانید خرد نهفته در این داستان را دریابید، به شما کمک خواهد کرد. راه عبور از نوع دوم تنهایی چنین است. اگر دریافت موهبتی آسمانی را احساس کرده‌اید، موهبتی که به طرزی معجزه‌آسا به شما بخشیده شده اما هنوز آماده رویارویی با واقعیت آن نیستید، هنگامی که با واقعیت روبه‌رو می‌شوید - که ناگزیر چنین خواهد شد - رؤیا محو خواهد شد و احساس تنهایی شما بدتر از قبل باز خواهد گشت. شما باید دنیای درون را

لمس کنید و یاد بگیرید که دیدن آب و نابود نشدن را تاب بیاورید. هنگامی که ناخودآگاه با روح تماس یابد، ملکه درونی محبوب شما شفا یافته و ترس او از واقعیت از بین خواهد رفت.

هم شاه و هم ملکه یاد گرفته بودند که بدون آب، یعنی بدون واقعیت زندگی کنند. اما شاه نتوانست تاب بیاورد یا شاید ملکه بود که نتوانست تاب بیاورد. هیچ رابطه‌ای نمی‌تواند دوام بیاورد، مگر این‌که واقعیت، یعنی آب، را بپذیرد. بسیاری از افراد والا که به لحاظ روحی تکامل یافته‌اند مرحله حساسی را پشت سر گذاشته‌اند که دارای بینش متعالی بوده اما قادر نبوده با واقعیت (آب) روبه‌رو شود. زیرا در رویارویی با آب ناپدید می‌گردد. شاه و تمام قهرمانان در سفر قهرمانی خود کسانی هستند که بیش از همه رنج می‌برند.

در هر رابطه‌ای زمانی فرا می‌رسد که هر مرد یا زنی با خود می‌اندیشد: همسرم چه موقع تبدیل به قورباغه می‌شود؟ گذراندن این بحران، بستگی به توانایی شما در درک اسرار الهی آن دارد. ما ابتدا شکست می‌خوریم. شاه با ملکه ازدواج می‌کند و می‌توانید امیدوار باشید که داستان همین‌جا پایان پذیرد و آن‌ها تا آخر عمر به‌خوبی و خوشی با هم زندگی کنند. اما آن‌ها تحمل این را ندارند. هر ازدواجی این صحنه را تکرار می‌کند و پیوند ازدواج در این نقطه ممکن است پایان بگیرد. زن به قورباغه تبدیل می‌شود، مرد به خرس تبدیل می‌شود. آن‌ها نمی‌توانند آن بینش آسمانی را که آغازگر کل ماجرا بود تحمل کنند. قورباغه به آب نیاز دارد.

برکت و سعادت‌ی که در آغاز ازدواج خود تجربه می‌کنید حقیقی است اما شما نمی‌توانید آن را تاب بیاورید. اگر استقامت بورزید و ایام خشک - بی‌آبی - را تحمل کنید، جلال و شکوه اولین ملاقات شما باز خواهد گشت و این بار کمتر شکننده خواهد بود. شما باید اصرار بورزید و بتوانید برکت اسرار الهی، را به همراه آزمون‌های عادی زندگی لمس کنید.

نزدیکی به خدا

نوع سوم تنهایی از همه محسوس تر و دشوارتر است. این تنهایی که معمولاً از درک خدا در مواقع درد و ناراحتی پیش می آید، ناشی از نزدیک بودن بیش از حد به درک خدا است. نزدیکی و درک خدا همیشه ابتدا به صورت درد بسیار شدید ثبت شده است. نزدیک بودن و با این حال ناتوانی از دستیابی به چیزی که بیش از همه آن را می خواهید غیر قابل تحمل است. یکی از ضرب المثل های قرون وسطی می گوید: «تنها راه درمان تنهایی، تنها بودن است»^۱.

امروزه در دنیای معاصر، احساس تنهایی به اوج خود رسیده است. شیوه های قدیمی که معمولاً از ما محافظت می کردند از بین رفته اند. ما در همان نقطه ای که شاه قورباغه را کشت قرار داریم و تنهایی دائمی و درمان نشدنی را احساس می کنیم. وقتی در این وضعیت دردناک قرار داریم، فریاد می کشیم و فغان می کنیم تا از رنج رها شویم. اما هنگامی که درک عمیق تری به دست می آوریم، به جایی می رویم، آرام می نشینیم و تصمیم می گیریم آن قدر بی حرکت و آرام بمانیم تا معما حل شود. تا مدتی این سفر برای ما جهنمی است. نمی دانم آیا ممکن است که سریع تر این مرحله را سپری کنیم یا این مسیری تعیین شده است که باید با ریتم و گام های خود و نه با گام های ما طی شود.

هنگامی که توانستیم از تنهایی و انزوا به بینش و بصیرت برسیم، رستگاری صورت می گیرد و احساس تنهایی ناپدید می شود. نه به این علت که خفیه تنهایی پر شده بلکه به این علت که از همان آغاز خیال و پنداری بیش نبوده و نمی توانسته پُر شود بلکه ناپدید شدن احساس تنهایی به دلیل ظهور نوع جدیدی از آگاهی است که پذیرش و درک خدا را به صورت فطری در درون بشر امکان پذیر می سازد.

۱. دلا خوکن به تنهایی که تنها بلا خیزد... م.

برای از بین بردن این‌گونه احساس تنهایی، هرگز نمی‌توان در بیرون کاری انجام داد، اما در درون کار زیادی برای انجام دادن وجود دارد. این نوع تغییر آگاهی که احساس تنهایی را به تنها بودن تعمدی تبدیل می‌کند امری خارق‌العاده است.

تنهایی و جامعه

هنگامی که من تنها هستم، به‌ندرت به‌عنوان یک درون‌گرای شهودی احساس تنهایی می‌کنم. در اوایل دهه بیست زندگی، شغلی در یک برج دیده‌بانی به‌دست آوردم که مطابق آن می‌بایست مواظب آتش‌سوزی در جنگل باشم. من چهار ماه تمام روی نوک کوه تنها بودم و هرگز احساس تنهایی نکردم. آن‌جا واقعیت، مرا از من نگرفت. من با این خطر مواجه نبودم که ملکه مرا ترک کند. اما به‌محض این‌که به‌سوی تمدن بازگشتم، احساس تنهایی همچون آواری بر من فرو ریخت. چطور در قلّه کوه می‌توانستم آن‌قدر خوشبخت باشم و بعد از بازگشت به شهر این‌گونه احساس اندوه کنم؟ نمی‌خواستم تمام عمر بالای کوه بمانم - من زاهد نیستم. می‌بایست درست مثل شاه داستان مدام می‌آمدم و می‌رفتم، تا سرانجام زندگی بتواند آگاهانه با آب واقعیت روبه‌رو شود. ملکه درون من می‌بایست یاد بگیرد که دیدن آب را تاب بیاورد. این یک روند است. به‌نظر من هرکسی که قلمرو روح را لمس کرده باید از این اتاق انتظار بگذرد.

چنانچه صادق و فکور باشید، قادر خواهید بود تفاوت میان تنهایی واپس‌گرایانه (اولین نوع تنهایی) و تنهایی وصف‌ناپذیر نوع دوم و سوم (که آنچه را که هنوز نمی‌توانید داشته باشید حس می‌کنید و بعد آن را می‌بینید)، را تشخیص دهید. نوع دوم و سوم تنهایی تقریباً از یکدیگر غیرقابل تشخیص هستند. اگر دقیقاً بتوانید بگویید که به چه علت احساس تنهایی می‌کنید، نکات بسیاری آشکار خواهد شد. آیا می‌خواهید به‌جایی که از آن آمده‌اید برگردید، دوست دارید به روزهای خوش گذشته برگردید؟ یا دیدگاهی

یافته‌اید که نمی‌توانید بی‌آن زندگی کنید؟ آن‌ها درست به اندازه رفتن به عقب و پیشروی به جلو با هم متفاوت هستند.

دکتر یونگ می‌گفت هر کسی که به اتاق مشاوره او آمده صرف‌نظر از سن تقویمی، بیست‌ویک ساله یا چهل‌وپنج ساله بوده است. فرد بیست‌ویک ساله به عقب می‌نگرد و لازم است بر آن غلبه کند. فرد چهل‌وپنج ساله تحت‌تأثیر حقیقتی است که هنوز نمی‌تواند آن را تاب بیاورد. این‌ها فقط دو سوژه درمان هستند.

انزوا

باغ عدن و مدینه فاضله، بسته به این‌که به گذشته بنگرید یا به آینده، مکان واحدی هستند. کسی که با احساس تنهایی برخورد کرده فرد مقدسی است که در روند رشد فردیت قرار گرفته است. در این روند، رشد و تحول یا عقب‌گرد بستگی به عملکرد فرد نسبت به احساس تنهایی و نحوه برخورد او با این احساس دارد. احساس تنهایی قادر است شما را نابود کند یا چنان شما را به آتش بکشد که راهی سفری دانه‌وار از میان دوزخ و برزخ شوید تا بهشت را بیابید. سنت جان او کراس^۱ این مرحله را «شب تاریک روح» نامید.

بدترین دردی که من تا به حال تحمل کرده‌ام درد تنهایی بوده است، از آن نوع دردها که به‌نظر می‌رسد هیچ درمانی ندارد و هیچ چیزی نمی‌تواند آن را شفا دهد. روزی در میانه زندگی، من نیز کمی مانند دانه از این همه درد ورنج خسته شدم و به اتاق خوابم رفتم، صورتم را بر بستر گذاشتم و گفتم «تا موقعی که این مسئله حل نشود تکان نخواهم خورد». مدتی طولانی به همان حال باقی‌ماندم و احساس تنهایی‌ام اندکی کاهش یافت. حالم بهتر شد، اما به محض این‌که برخاستم و شروع به کار کردم، احساس تنهایی به سوی من بازگشت. من آن‌قدر رفت و برگشت کردم تا به تدریج حالتی وصف‌ناپذیر

1. St. John of Cross

زندگی مرا فراگرفت و احساس تنهایی آرام آرام کاهش یافت. هیچ چیز در بیرون تغییر نکرده بود و این تغییر کاملاً درونی بود.

توماس مرتون^۱ رسالهٔ زیبایی دربارهٔ انزوا نوشته است. او می‌گوید برخی افراد باید تنهایی و انزوای عمدی برای درک واقعیت و پذیرش موهبت‌های درونی از سوی خدا را تحمل کنند. انزوا یک حالت تنهایی است که تکامل یافته و به سطح بعدی واقعیت رسیده است. از کسی که موظف است بار این انزوا را به دوش بکشد نباید درخواست انجام هیچ کاری را کرد، چرا که این وظیفه‌ای بس خطیر است. برای صومعه‌نشینان، انزوا و تنهایی عمدی یکی از اولین مراحل پذیرش موهبت الهی درونی از سوی خدا بود. چنانچه بتوانید احساس تنهایی خود را متحول کرده و به انزوا تبدیل کنید، یک گام فراتر از گرانباترین تجربه‌ها رفته‌اید. این راه درمان تنهایی است.

فصل سه

افسانه عشق

فصل سه

افسانه عشق

شخصیت **بئاتریس** ۱ در **کمدی الهی** دانته

در این جا می‌خواهم یک قصه عاشقانه را تعریف کنم. این قصه شبیه یک میلیون قصه عاشقانه پیش از آن و یک میلیون قصه‌ای است که پس از آن نقل شده است. اما این قصه بسیار خارق‌العاده است زیرا برای شاعر بزرگی رخ داده که آن را به زیباترین زبان ثبت کرده است.

دانته کنار پل پونته وچو^۲ ایستاده بود. این پل از روی رودخانه آرنو روبرو^۳ واقع در فلورانس می‌گذرد. درست پیش از سال ۱۳۰۰ میلادی بود، یعنی زمان بیداری عظیم در ضمیر ناخودآگاه جمعی جهان غرب. دانته بئاتریس را که روی پل ایستاده بود دید. دانته مردی جوان بود و بئاتریس دختری جوان‌تر از او؛ و آن دیدار کوتاه حاوی کل ابدیت و دیدار کمال برای دانته بود. دانته با دختر حرف نزد. او دختر را خیلی کوچک دید. بعد بئاتریس در اثر ابتلا به بیماری طاعون از دنیا رفت و دانته غرق اندوه از دست دادن رؤیای خود شد. دختر حلقه واسطه بین روح دانته و خود بهشت بود.

1. Beatrice

3. Arno River

2. Ponte Vecchio

ششصد و پنجاه سال بعد، طی جنگ جهانی دوم، آمریکایی‌ها در تعقیب ارتش آلمان در «چکمه» ایتالیا بودند. آلمانی‌ها هر چیزی را که می‌توانست باعث کمک به پیشروی ارتش آمریکا شود منفجر می‌کردند، از جمله پل‌های روی آرنو ریور. اما هیچ‌کس نمی‌خواست پل پونته وچو را منفجر کند، زیرا زمانی بثاتریس روی آن ایستاده بود و دانه درباره‌ او نوشته بود. بنابراین آلمانی‌ها با آمریکایی‌ها تماس رادیویی گرفتند و صریحاً اعلام کردند در صورتی که آمریکایی‌ها قول بدهند که از آن پل استفاده نکنند، به آن کاری نداشته باشند. نه پل منفجر شد و نه حتی یک سرباز آمریکایی یا تجهیزات نظامی از آن عبور داده شد. ما چنان آدم‌های دوراندیشی هستیم که برای هر چیزی به شواهد محکمی نیاز داریم و این محکم‌ترین حقیقتی است که برای ارائه به شما سراغ داریم. در جنگی امروزی و بی‌رحمانه، پل به این علت که زمانی بثاتریس روی آن ایستاده بود نجات یافت.

دانه ازدواج کرد و پس از مدتی او و سینیورا آلیگری^۱ صاحب سه فرزند شدند. بعد ناگهان دانه در میانه زندگی خود دچار افسردگی عمیقی شد. شعر حماسی او، کمندی الهی، این طور شروع می‌شود که می‌گوید او در یکی از بعدازظهرهای زندگی خود در حال قدم زدن در گودال عمیقی می‌افتد. تا به حال هیچ‌کس بحران میان‌سالگی را به این خوبی توصیف نکرده است. شما به زندگی خود ادامه می‌دهید و همه چیز رو به راه است که ناگهان در گودالی می‌افتید.

دانه خود را در جهان زیرین می‌یابد و بالای دروازه چیزی که معلوم می‌شود دوزخ است، علامتی هست که روی آن نوشته شده «ای تمام کسانی که وارد این جا می‌شوید، امیدهای خود را رها کنید». دانه پیش می‌رود و با ویرژیل^۲ شاعر یونان باستان روبه‌رو می‌شود و او همان کسی است که از بهشت برای راهنمایی او در ۹ طبقه دوزخ که به صورت مارپیچ پایین می‌رود و

1. Signora Alighieri

2. Virgil

هر طبقه شرایطی به مراتب بدتر از طبقه پیشین دارد فرستاده شده است. دانه در نوشته خود دوزخ را پر از آشنایان خود و حتی یکی دو نفر از کاردینال‌ها پر می‌کند که او را دچار مشکل کرده‌اند. ایده کنونی ما از دوزخ تا حدی از توصیف دانه می‌آید. **ویرژیل نمایانگر عقل و اندیشه است.** راهنمای بخش اول سفر درونی شما، **اندیشه شما و خصایص مذکر هوش، تناسب و عقل سلیم است.**

پایین‌ترین سطح دوزخ، بدترین سطح آن است. آن‌جا منجمد و یخ بسته است. رسیدن به سرمای زندگی؛ **احساس تنهایی و پوچی؛ بدترین تجربه‌ای است که انسان می‌تواند به آن دچار شود و بسیار بدتر از وجوه آتشین دوزخ است.** دانه با هدایت و راهنمایی ویرژیل به ته دوزخ می‌رود و همچنان به راه خود ادامه می‌دهد. **شما نمی‌توانید از همان دری که وارد دوزخ شدید از آن خارج شوید.** شما از یک سو وارد آن می‌شوید و از جانب دیگر خارج می‌شوید. **در جانب دیگر دوزخ، بهشت است.**

دانه و ویرژیل در وسط دنیا هستند، جایی که دانه در آن زندگی می‌کند. دانه از آن نقطه گره مانند، نقطه جاذبه صفر مرکز دنیا، با پایین رفتن از میان پاهای پشمالوی شیطان می‌گذرد و خود را در برزخ می‌یابد. **دوزخ به منزله اشکالات و ابعاد جهنمی زندگی است و برزخ، عملیات ترمیم یا آنچه را که باید احیا شود آغاز می‌کند.** شما باید تحت درمان قرار گیرید.

فعل درمان^۱ در زبان انگلیسی از واژه لاتین *tractus* و آن نیز از *traberer* به معنی «کشیدن یا کشاندن» می‌آید. **درمانگران اولیه رشته‌ای از سنگ‌ها داشتند که در میان آن‌ها سوراخی بود و سوراخ هر کدام از دیگری کوچک‌تر بود و شما را عملاً از داخل این سنگ‌ها عبور می‌دادند - ابتدا از داخل بزرگ‌ترین سنگ، بعد سنگ کوچک‌تر، تا این‌که دیگر نمی‌شد شما را از داخل سنگ بیرون کشید.** شما از این تجربه با پوست کمی خراشیده بیرون

1. Treat

می آمدید، اما به هر حال مداوا می شدید. دانه از سوراخی در وسط دنیا بیرون کشیده می شود و عروج از طریق برزخ را با سطوح و تعالیم بسیار آن آغاز می کند.

در این مقطع، ویرژیل پیش می آید و به دانه می گوید «من دیگر بیشتر از این نمی توانم همراه تو بیایم. از این جا به بعد باید کسی بزرگتر از من تو را راهنمایی کند». دانه می لرزد زیرا او کاملاً به ویرژیل وابسته بوده است. ویرژیل ادامه می دهد و می گوید «از این جا به بعد بئاتریس تو را راهنمایی خواهد کرد». همان بئاتریسی که روی پل پونته و چیو رؤیای بهشت را به روی او گشود.

وقتی کسی راهی این سفر مقدس می شود کنترل را رها می کند. این ممکن است ترسناک باشد. شما کاملاً وابسته هستید و این برای انسان امروزی چشم انداز ترسناکی است. وقتی ویرژیل می رود، در واقع می گوید «عقل نمی تواند تو را از این جا جلوتر ببرد. از این جا به بعد کار الهام است. اکنون بینش الهی آسمان حاکم می شود».

وقتی آماده گوش سپردن هستید، بئاتریس ظاهر می شود. مردی را می شناسم که در این مقطع سفر از من پرسید راهنمای او کجاست. او به شدت به راهنمای خود نیاز داشت. گفتم در تجسم خلاق دنبال او بگردد. وقتی این کار را کرد، زن فوراً ظاهر شد و به او گفت «من بیست ساله که منتظر تو هستم. فقط باید درخواست می کردی». از لحظه ای که درخواست کنید و به راستی آماده شنیدن باشید بئاتریس آن جا خواهد بود.

بئاتریس سیمای جهان یکپارچه را به دانه نشان می دهد. او دانه را از بقیه برزخ عبور می دهد و به بهشت می رساند. بعد در آخرین لحظه، جای خود را به راهنمای دیگری به نام سنت برنارد^۱ می دهد که گیج کننده است. اما بئاتریس سایکوپامپ^۲ است - واژه قرون وسطایی شگفت انگیزی برای

1. St. Bernard

2. Psychopomp

راهنمای روحی - که دانه را از سطوح عمیق برزخ به رؤیای بهشت هدایت می‌کند و این سفر تمامیت و شفاست. دانه موفقیت خود را در آغاز مدیون ویرژیل است، اما در حقیقت مدیون بثاتریس است که او را هدایت می‌کند و به او الهام می‌بخشد و از نظر روحی بیدار می‌کند.

بثاتریس امروزه نیز قدرت کمی ندارد. هر مردی یک آنیمای دوگانه دارد. مرد از آغاز - و به‌طور مطلقاً فطری - با دو رؤیا از زن پا به جهان هستی می‌گذارد. این که او چطور این معما را حل کند چیزهایی زیادی درباره تمامیت شخصیت و درستکاری او می‌گوید. اولی رؤیای الهی یا شخصیتی بثاتریس‌وار است که دنیایی را به روی او می‌گشاید که انتظار ندارد. بثاتریس در رؤیایی در اوایل زندگی مرد ظاهر می‌شود و تنها کاری که مرد می‌تواند بکند این است که آن‌قدر او را از خود دور نگه دارد تا برای ملاقات با او به اندازه کافی قوی شود. رؤیای دیگر مربوط به زنی زمینی است که بسیار سرگرم‌کننده، از نظر جنسی جذاب و برای مهرورزی کامل است. تمام خصایص بشری و جوانب تاریک - اژدها، جادوگر، روسپی - را نیز داراست. هر مردی بین انتظارات نور و تاریکی از زن تکه‌تکه شده و هر زنی نوسان مرد بین این رؤیایا را مشاهده کرده است.

آنیموس زن نیز به‌صورت دوگانه جلوه می‌کند - شوالیه‌ای سوار بر اسب سفید و مردی وحشی به‌عنوان راهنمای روحی زن که معمولاً یک شخصیت مذکر است، او را به همان صورتی هدایت می‌کند که بثاتریس دانه را هدایت می‌کند.

بثاتریس، این شخصیت آنیمایی الهی، تجسم تمام چیزهای لطیف و زیباست. چنانچه، مثل دانه، شخصاً بدشانس باشید هر چند از نظر غیرشخصی خوش‌شانس بوده، کسی که بثاتریس را در زندگی شما بیدار می‌کند محو شده یا حتی می‌میرد و او را از شما جدا می‌کند. بثاتریس فقط به‌صورت نامحسوس می‌تواند در درون شما زندگی کند. اگر با بثاتریس ازدواج کنید، ازدواج شما متلاشی خواهد شد زیرا این بیشتر نوعی پرستش

است تا ازدواج؛ یا این که بناتریس را به شخصیت انیمایی زمینی تبدیل کرده و بعد حیرت می‌کنید که چه بر سر الهه‌ای که با او ازدواج کردید آمد. احتمالاً شما هم مثل دانتِه با زنی زمینی ازدواج می‌کنید که بچه‌هایی به دنیا بیاورد و در کار اداره‌خانه به شما کمک کند. شما یار هم هستید، با هم حرف می‌زنید، دعوا می‌کنید، مهر می‌ورزید و همراه هم از فراز و نشیب‌های زندگی می‌گذرید. اما او بناتریس نیست.

در سن چهل و پنج یا پنجاه سالگی، وقتی فرزندان خود را بزرگ کردید و در کار به موفقیت رسیدید، ناگهان در گودالی می‌افتید. هرچه حساس‌تر و باهوش‌تر باشید، گودال عمیق‌تر است. شاید راهنمایی به شکل ویرژیل بیاید و فهرست تمام اشکالات زندگی را به دست شما بدهد. این‌ها ۹ سطح دوزخ هستند. راهنمای شما، یعنی عقل شما، شما را از توهم بیرون می‌آورد. «ای تمام کسانی که وارد این جا می‌شوید، امیدهای خود را رها کنید»، این آغاز کلاسیک مسیری است که یونگ آن را «روند رشد فردیت» یا معنوی شدن انسان می‌نامید. اگر من بتوانم آن تابلو را از نو بنویسم، می‌گویم «تمام انتظارات و پندارهای کنونی خود را رها کنید».

وظیفه عقل شما این است که دوزخ را به شما بشناساند و تمام چیزهایی را که مؤثرتر واقع نمی‌شود به شما بگوید. اگر به اندازه کافی درستکار باشید و پیش بروید، بناتریس به شکل بینش درخشانی از امید و زنانگی از راه می‌رسد تا شما را در ادامه مسیر همراهی کند و شما را با ملایمت به بهشت رهنمون شود. این یکی از عمیق‌ترین تجربه‌های زندگی شما خواهد بود.

زنان و مردان امروزی فراموش کرده‌اند که چطور این سفر را در پیش بگیرند. حتی با بهترین انگیزه‌ها؛ مانند تلاش در یافتن بینشی از زندگی که ما را بپرورد و به پیشرفت روزهای ما بر روی زمین معنا بدهد، ما کارهای دیوانه‌واری انجام می‌دهیم. اجازه می‌دهیم پیوند ازدواج ما متلاشی شود و با کسی دیگر ازدواج می‌کنیم، به این امید که زنانگی بصیر و بینا را در او بیابیم. اگر از دانتِه یاد بگیریم مفید خواهد بود. مهم‌تر از همه باید به‌خاطر داشته

باشیم که ویرژیل، یعنی همان کسی که به ما کمک می‌کند تا درست را از نادرست تشخیص دهیم و بئاتریس یعنی راهنمای الهی ما، هر دو شخصیت‌های درونی هستند و این سفر نیز سفری درونی است. البته بعد بیرونی هم دارد. اگر هنرمند، شاعر، درمانگر، معلم یا عارف باشید، نتایج بیرونی محسوسی از این سفر کسب خواهید کرد. اما سفر اساساً درونی است. این مهم‌ترین چیزی است که باید آموخت.

شما هرگز بئاتریسی نخواهید یافت که با او از دواج کنید، زیرا او در تخیل، هنر و در دعاهای شما وجود دارد. هنگامی که او را در درون بجوید، فوراً پدیدار خواهد شد. اما شما باید به اندازه کافی فروتن باشید تا از زنانگی درونی خود این ویژگی‌های نادر لطافت و زیبایی، پذیرش و محبت را درخواست کنید. بدون انجام این کار، کامل بودن حقیقی دشوار خواهد بود. حتی اگر او را به صورت زنی واقعی تجربه کنید که وارد زندگی شما شده است، لطف و خیری که بر شما نازل شده بیداری درونی خود شما است که به صورت این تجربه شگفت‌انگیز متبلور شده است. این مربوط به دیگری نیست. در درون خود شما است.

فصل چهارم

پادشاه گذشته و آینده

فصل چهار

ظهور یک کهن الگو

زمانی که ما کهن الگوهای حاکم بر یک شخص یا یک فرهنگ را درک کنیم، قادر خواهیم بود بینش‌های عمیقی از آنچه که در آن شخص یا فرهنگ می‌گذرد کسب کنیم و حتی حدس و گمان‌های هوشمندانه‌ای درباره آینده داشته باشیم. در دنیایی که درک آن به‌طور روزافزونی دشوار است، بازگشت به عقب و به سمت پایه‌های کهن‌الگویی برای دانستن این‌که آیا می‌توانیم مروری کلی برای درک بی‌نظمی داشته باشیم یا نه می‌تواند مفید باشد.

برای من این تجربه موقعی شروع شد که به چند مقاله نادر از یونگ برخوردم. یونگ این مقالات را بین سال‌های ۱۹۲۱ و ۱۹۴۵ درباره کهن‌الگویی نوشته بود که در حال بروز در مردم آلمان بود. هر بیمار آلمانی که او می‌دید، از پیر و جوان یا باهوش و کم‌هوش، به‌نظر می‌رسید در برگرفته این کهن‌الگوی جدید است. او اسم آن را «حیوان وحشی مو طلایی» گذاشت زیرا اغلب اوقات در ضمیر ناخودآگاه آلمانی‌ها این‌طور ظاهر می‌شد. تا سال ۱۹۳۰ این کهن‌الگو به اندازه کافی آشکار شده بود که یونگ بتواند آن را به‌عنوان ظهور دوباره ووتان^۱، یعنی خدای خشمگین خرد و جنگ در

1. Wotan

افسانه‌های آلمانی و نروژی تشخیص دهد. **ووتان** از بسیاری جهات شبیه **دیونوسوس** در افسانه‌های یونان است. او شخصیتی زیبا و جذاب و پرنرزی است که همه چیز را زیر و رو می‌کند. **در اوایل دههٔ سی میلادی** نهضتی که **ووتان کهن‌الگوی آن بود** اسمی پیدا کرد: **نازیسم** و کم‌کم بر آلمان سیطره یافت. **در سال ۱۹۴۰** این نهضت کاملاً مستولی شد و در سال ۱۹۴۵ بخش اعظم اروپا را به ویرانه بدل کرد.

این تاریخچهٔ کوتاه ظهور **یک کهن‌الگو در یک فرهنگ در چارچوب** **خاطرهٔ زندهٔ ماست**. اما این نمونهٔ خوبی نیست، زیرا دچار سقط جنین شد. ولی می‌توانست به جهت دیگری برود. **در سرتاسر اروپا افسانه‌هایی وجود داشت که می‌گفتند یک رایش سوم در آلمان به‌پا خواهد خاست و مایهٔ رستگاری اروپا خواهد شد**. یونگ افسانه‌های قدیم را به این جنبش جدید پیوند داد و بیش از یک دههٔ تمام به دقت مشاهده کرد تا ببیند که آیا مشیت تازه‌ای و نوع تازه‌ای از زندگی یا رستگاری اروپا در حال ظهور است یا نه. اما معلوم شد که بچه مرده به دنیا آمده است. **تاریخ اغلب اوقات پیش از این که راه درست ظرفیت یا تکامل تازه‌ای در آگاهی بشر را در پیش بگیرد به لکننت می‌افتد**. ما نباید امید خود را از دست بدهیم.

رستگاری

در سرتاسر جهان اسطوره‌ها و پیشگویی‌هایی وجود دارد که از پادشاه گذشته و آینده سخن می‌گویند، از کسی که یک عصر طلایی را به ارمغان آورده و وعده می‌دهد که در آینده بازگردد و آن را احیاء کند. **آرتور**، پادشاه بزرگ و شریفی که انگلستان را متحد ساخت و به‌صورت کنونی درآورد، یکی از آنهاست. می‌گویند آرتور در پایان دوران حاکمیت خود از دنیا نرفت بلکه به جزیرهٔ آوالون^۳ که مکانی شفابخش است منتقل شد و وعده داد که در صورت

1. Dionysus

2. Arthur

3. Avalon

لزوم باز خواهد گشت. مرلین^۱ جادوگر، یعنی وجه درونگرایی متمایل به درون داستان آرتور شاه نیز هنگام رفتن گفت «من بار دیگر نزد شما بازمی‌گردم». پادشاه بزرگ مکزیکی، کوتزالکوآتل^۲ پیش از مرگ خود قول داد که در صورت لزوم بازگردد.

بنابر افسانه‌های هندوستان، هر هزار سال و همچنین در مواقعی که مشکلات خاصی وجود داشته باشد، آواتاری^۳ به زمین فرستاده می‌شود. بودا یک آواتار محسوب می‌شود. در هند امروز، شایعاتی هست مبنی بر این که آواتار جدیدی به دنیا آمده و هنگامی که به سن بلوغ برسد ناجی جدید بشر خواهد شد. اگر این مفهوم را به صورت ظاهری در نظر بگیریم، ممکن است مایوس شویم. آن‌ها می‌آیند و می‌روند. اما به مفهوم درونی، این امکان حقیقت دارد. یک نقطه تلاقی بین دنیای محدود به زمان ما و ابدیت هست که همانا رستگاری است. من مجذوب این وعده بازگشت هستم - مجذوب پادشاه گذشته و آینده. این وعده باشکوهی است که به ما امید می‌بخشد.

تعادل زمین و آسمان

سنت ترزا آو ویلا^۴ به شدت مجذوب وجد و سرور لحظات پیش‌بینی‌ناپذیر بود. او اغلب اوقات برای مدتی خود را در شور و جذبه می‌یافت. اما کسی مشاهده کرد که او موقع درست کردن صبحانه، هرگز به حال وجد و سرور نمی‌آمد. اگر می‌آمد، صبحانه را می‌سوزاند. ابدیت می‌تواند با زندگی روزمره ما عجین شود و این امکان برای ما هست که صبحانه و سرور را با هم داشته باشیم.

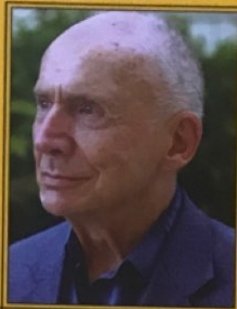
1. Merlin

2. Quetzalcoatl

4. St. Teresa of Avila

۳. Avatar در اساطیر هند به معنی تجسد یا تجسم.

ما نیاز به شاعرانی داریم که ما را از تناقضات و حشتناکی که گرفتار آن می شویم نجات دهند. کلام عینی و عقلانی است و نمی تواند به راحتی اعماق رمز و راز را دربر بگیرد. به همین علت به نمادها و زبان نمادین نیاز داریم. طی آیین عشاء ربانی که نماد عظیم تقاطع زمان و ابدیت است از قید زمان و مکان آزاد می شویم. اما پس از آیین عشاء ربانی، باید به خانه برویم و صبحانه را آماده کنیم. ما می توانیم درون خود ظرفیت حفظ حضور الوهیت و نیز تقدس زندگی روزمره را ایجاد کنیم. این دو در واقع یکی هستند.

**INNER GOLD**

Robert A. Johnson

Translator: Simin Movahed

طلاي درون

همواره یکی از دغدغه‌های ما این بوده است که مستقل، با اقتدار، شجاعانه و دلیرانه در عرصه‌های مختلف زندگی ظاهر شویم. ولی از آن جایی که همواره ما کارهایی را بلد نیستیم و مسیرهایی در زندگی برای مان ناشناخت، مجبور می‌شویم به کسی تکیه کنیم. مجبوریم در تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی مان کسب اجازه کنیم.

به همین خاطر طلای وجودی مان که همان استقلال مان است را این گونه به دیگران واگذار می‌کنیم. باید یاد بگیریم که چه زمان طلای وجودی مان را برای نگهداری به دیگران بدهیم؟ چه زمان باید برویم و طلای مان را پس بگیریم؟ اگر در زمان پس گرفتن، طرف مقابل نخواست طلای ما را به ما پس دهد چه باید بکنیم؟

از طرفی باید بدانیم ما هم برخی مواقع باید طلای همسر، همکار، فرزند و یا دوست مان را از آن‌ها بگیریم و زمانی که قدرت کسب استقلال شان را پیدا نمودند سریعاً طلای آن‌ها را به آن‌ها برگردانیم؟ شما باید بدانید چگونه این نقش را خوب ایفاء کنید تا هم خودتان دچار دردسر نشوید و هم دیگران را دچار مشکل نکنید.

این کتاب که مبتنی بر تئوری روانشناسی تحلیلی پرفسور کارل گوستاو یونگ نوشته شده است به نحوی کاملاً کاربردی، نحوه جابجایی طلا را برای شما بیان می‌کند.

طرح جلد: فرامرز عربی‌نیا

انتشارات
بنیاد فرهنگ زندگی



وابسته به مؤسسه بنیاد فرهنگ زندگی بالنده

www.bonyadonline.ir
info@bonyadonline.ir

ISBN: 978-600-92251-6-3



9 789649 116207 2

