

۵ - هندوئیسم و جوکی‌گری (نظامی برای روان‌درمانی)

به همان اندازه که جامعه یهود، کتاب تورات و ارزشهای وابسته به یهود، در طول تاریخ، آزمایشگاهی برای پژوهشهای روان‌درمانی است به همان اندازه و به نحو شگفت‌آوری یک نظام روان‌درمانی در طول تاریخ هند بصورت اعتقادات، باوریهایی فلسفی و عقیدتی تشکیل و رشد کرده، از حد نظریه پردازی فراتر رفته و سرانجام بصورت تمرین‌ها و ممارست‌های عملی جوکیها درآمده است. در این مجموعه به بسیاری از شیوه‌های درمانی متأثر و یا منشعب از جوکی‌گری اشاره خواهیم کرد.

طرح یک نظریه روانی - فلسفی:

گفته می‌شود که قدیمترین اثر فلسفی در "وداها" آمده است^۱ این اثر زیر بنای بسیاری از نظریه‌های روانی و روان‌درمانی است که امروز در میان ما رایج است. اصول باوریهایی فروید و راجرز را بوضوح در لابلای گفتارهای وداها می‌توان یافت. مهمتر اینکه وداها معرف یک نظام روان‌درمانی است و می‌تواند معیار و نمونه‌ای باشد از شکل‌گیری یک نظام عقیدتی تا مرحله کاربرد آن بصورت یک شیوه درمانی. انسجام این نظام به همان اندازه استحکام شیوه‌های روان‌درمانی متکی به نظریه فروید، راجرز، آدلر و یونگ دارای اهمیت است.

ودا Veda در زبان سانسکریت به معنی "دانستن" است و وادها مجموعه‌ای از دانسته‌ها هستند که نویسندگان آنها از برهمنان^۲ هند بوده‌اند. قسمتی از وداها، اوپانیشدها Upanishad است که کهن‌ترین بخش آن است. اوپانیشه به معنی دور هم نشستن در جای پنهان و خصوصی است به همین جهت آن را گفتگوهای انجمن پنهان ترجمه کرده‌اند. در اینجا نمونه‌هایی از قطعات آن را در ارتباط با مفاهیم اصلی مورد نظرمان نقل می‌کنیم.^۳

انسان ساخته خواستن است: برهمن حقیقت است و از این رو آن را می‌ستایند و انسان ساخته خواستن است و با هر خواستن که از این جهان برود با همان خواستن به جهان دیگر می‌رسد.

^۱ تاریخ ادیان، علی اصغر حکمت، انتشارات ابن‌سینا ۱۳۲۲ صفحه ۵۷

^۲ برهمن عالم آیین هندو است و براهما (Brahman Brahma) در لغت سانسکریت به معنی "ذات مطلق" است.

^۳ تاریخ فلسفه، کتاب اول، دکتر محمود هومن، شرکت چاپخانه فردوسی ۱۳۳۸ صفحه ۲۸-۲۷

طبیعت "خود" اندیشه است: پس خود^۱ را محترم بدار. طبیعت خود اندیشه است کالبذ آن از نفس و هیكل آن از نور است، مقصد او حقیقت و خود او اثیر است^۲ خود در همه جا مؤثر است خواستار همه چیز است ... همه جهان را در بردارد.

بدون اندوه: این "خود" من است درون دل کوچکتر از دانه برنج یا جو یا خردل یا ارزن این "خود" من است، درون دل بزرگتر از زمین، بزرگتر از مکان، بزرگتر از همه جهانها این "خود" من است. درون دل این برهنه است. کسی که از چنین یقینی برخوردار است دیگر شک به او راه نخواهد یافت^۳.

همه فعالیتها در خود یکی می‌شود: خود در همه نفوذ کرده است. تنفس کنان، نفس نامیده می‌شود، در حال سخن گوئی سخن، در حال دیدن، چشم، در حال شنیدن، گوش، در حال اندیشیدن، فهم. اینها همه نامهایی هستند برای فعالیت خود.

کسی که از این میان یکی از این فعالیتها را محترم بدارد، این یکی یا آن یکی را، چنین کسی خود را نفهمیده است. فقط چون خود بایستی آن را محترم داشت زیرا در خود است که همه آن فعالیتها به یکی می‌رسد.^۴ دانشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
همه چیز خود است: ... باید "خود" را نگاه کرد به "خود" گوش کرد، به خود اندیشید و به تجربه در خود غرق شد. با نگاه کردن به گوش دادن، اندیشیدن و واقعیت دادن به خود است که هر چه هست شناخته می‌شود.

آن کس که برهنه را در جای دیگر، جز در خود جستجو می‌کند، برهنه او را ترک کرده است ... برهنه، قدرت، جهانها، خدایان، موجودات و کل خود است.

جائی که دوگانگی هست، یکی دیگری را حبس می‌کند، یکی دیگری را می‌بیند، یکی دیگری را می‌شنود یکی دیگری را می‌اندیشد، یکی دیگری را می‌شناسد ولی کسی که برای او همه چیز خود شده است، که را می‌تواند حس کند و چگونه آن را حس کند، که را می‌تواند ببیند بشنود به آن بیاندیشد و آن را بشناسد؟ چگونه می‌تواند چیزی را که هست می‌شناسد بشناسد؟ چگونه می‌تواند شناسنده را بشناسد؟^۵

^۱ از کتاب H.V. Glasenapp. فلسفه هندوان، چاپ K.T.A. ۱۹۲۹ صفحه ۱۲۹

^۲ خود در ترجمه‌های فرانسوی معادل Soi و در انگلیسی Self ترجمه شده است.

^۳ از جاندوکیه اوپانیشد ۱۱۱/۱۴

^۴ از بریه‌دآرنی یکه اوپانیشده (Brhad-Ariviya)

^۵ از بریه‌دآرنی یکه اوپانیشد ۱۱/۴ ترجمه خلاصه شده از ترجمه L.Renou چاپ Payot، ص ۶۵-۶۴

این توهستی: یکی از معروفترین قسمتهای اوپانیسه‌های کهن، تعلیماتی است که اولاد که آرونی^۱ به پسر خود شوتکتو داده است و درحاندوگیه اوپانیسه‌ام - ۱، ۷۱ بی حد ضبط شده است عبارت معروف این "توهستی"^۲ که شوپن هرتز در اروپا رواج داده در این گفتار تکرار شده است.

وقتی سوتکتو ۱۲ ساله بود نزد برهمنی به شاگردی رفت و ۱۲ سال تحصیل کرد و همه وداها را آموخت و با غرور و بصورت اینکه دانشمند کاملی است به خانه پدر برگشت.

پدر به او گفت: پسر عزیزم آیا این علم را آموخته‌ای که به کمک آن بدانی چگونه، نشینده، شنیدنی، نیاندیشیده، اندیشیدنی و نشناخته، شناختنی می‌شود.

- پسر گفت: این علم کدام است پدر ارجمند؟

- پدر گفت: پسر عزیزم، در آغاز این جهان "بودن" تک و تنها بود بدون دومی

نزد خود اندیشه کرد: من می‌خواهم "بسیار" باشم و با این اندیشه، "تف" را ایجاد کرد، "تف" نیز به نوبه خود همین اندیشه را داشت و "آب" را ایجاد کرد، نیز "خوراک" را بوجود آورد.

سپس "باشنده" اندیشه کرد: من می‌خواهم با "خود زنده کننده‌ام" در این سه جوهر نفوذ کنم و نام و شکل پدید آورم.

پس از توضیح اینکه آتش، خورشید، ماه، برق ... انسان و همه چیزهای دیگر، آمیخته‌ای از این سه جوهر یعنی "تف" و "خوراک" هستند و برای نشان دادن اینکه در همه این عوامل و خدایان "بودن" هست یعنی "یک" در "بسیار" پنهان است یعنی "وحدت" در "کثرت" تجلی می‌کند، آرونی برای پسر خود چند تمثیل می‌آورد:

"پسر عزیزم" وقتی انسان می‌میرد، صدا به عضو اندیشیدن برمی‌گردد، عضو اندیشیدن به نفس بر می‌گردد، نفس به تف و تف به برترین خدایان برمی‌گردد... عزیز من چنانکه زنبور عسل شیره گل‌های متعدد را جمع می‌کند و این شیره‌ها را به شیره یگانه عسل تبدیل می‌کند بطوریکه هیچیک از شیره‌های اول نمی‌داند که من شیره فلان گل هستم، همینطور نیز همه موجودات به "بودن" برمی‌گردند و نمی‌دانند که ما به "بودن" برگشته‌ایم... عزیز من اگر کسی با

¹ Uddalaka-Aruni

² Tat tvasm asi

^۳ Tajas یعنی تف آتش یعنی خرم گرما.

تبر به تنه این درخت بزند، درخت به زندگانی خود ادامه می‌دهد و شیره آن به خارچ جریان خواهد یافت. اگر کسی با تبر، تاج درخت را بزند، درخت به زندگانی خود ادامه می‌دهد و شیره آن به خارچ جریان خواهد یافت: "خود زنده کننده" در آن نفوذ کرد. و درخت شاداب است. اما اگر زندگانی، یک شاخه این درخت را ترک کند این شاخه خشک می‌شود اگر شاخه دیگر را ترک کند آن شاخه نیز خشک می‌شود، اگر همه درخت را ترک کند، درخت کاملاً خشک می‌شود. به همین قیاس، عزیز من، بدان که هر چیز که خود "زنده کننده" آن را ترک کند، خواهد مرد، اما "خود زنده کننده" نمی‌میرد. این شیره لطیف در "همه" داخل شده و "همه" را سرشار کرده است. این واقعیت حقیقی^۱ است این خود است این تو هستی سوتکتو.

- خود همه

پسر گفت: ای محترم! باز هم به من تعلیم بده.

پدر گفت: یک هسته از آن درخت بزرگ که آنجاست بیاور.

اینک هسته، ای محترم.

آن را از میان نصف کن.

چنین کردم

چه می‌بینی؟

چیز مخصوصی نمی‌بینم.

پدر گفت: از این لطافت که تو نمی‌توانی ببینی این درخت بزرگ نیرومند بوجود آمده

است این لطافت خود همه است. این واقعیت حقیقی است این "خود" است این تو هستی.

- بودن سوتکتو

پدر گفت: مقداری نمک در این ظرف آب بریز و بگذار بماند و فردا صبح نزد من بیا.

پسر چنان کرد و با مداد باز آمد.

پدر گفت: نمکی که دیروز در آب ریختی بیاور.

پسر آن را در آب جستجو کرد و نیافت زیرا در آب حل شده بود.

پدر گفت: کمی از آنرا بجش، چه مزه ای دارد؟ شور.

کمی از میان ظرف بردار و بجش، چه مزه ای دارد؟ شور.

کمی از ته ظرف بردار و بچش، چه مزه ای دارد؟ شور.
بگذار بماند.

پسر چنان کرد و پدر گفت: آنچه تو نمی‌توانی در اینجا بینی بودن است. این لطافت در همه داخل شده و همه را سرشار کرده است این واقعیت حقیقی است این توهستی سوتکتو^۱.
جان ازلی دورترین مقصد است^۲:

بدان، که "خود" سوار و تن ارابه است و بدان، که خرد ارابه ران و فهم افسار و حواس اسبهای ارابه‌اند ... "خود" که با حواس و فهم ترکیب شده باشند، "بهره مند" نامیده می‌شود. کسی که صاحب نظر نباشد یعنی افسار فهم در دست نداشته باشد حواس او مانند اسبهای سرکش‌اند که تابع ارابه‌ران نیستند و کسی که صاحب نظر با فهم و پاک دل است بجائی می‌رسد که دوباره زائیده شدن ندارد.

وقتی انسان خود را ارابه ران و فهم را افسار سازد به مقصد می‌رسد. برتر از حواس، موضوع حواس، برتر از اینها فهم، برتر از فهم، خرد، برتر از خرد "خود بزرگ" است که روان جهان است برتر از خود بزرگ هیولای ازل و برتر از این جان ازلی است برتر از جان ازلی چیزی نیست و این نقطه اوج و دورترین مقصد است.

همه چیز از جان ازلی است^۳:

این است حقیقت هستی: چنانکه از یک آتش تند هزاران جرقه متفاوت زائیده می‌شود دل همه شکل آتش را دارد همانطور از "بودن" تغییر ناپذیر هستی‌های بسیار زائیده می‌شوند و به آن برمی‌گردد. ۱- ولی جان ازلی که خدائی است و زائیده نشده و بی شکل است و محتوی درون و بیرون است و برتر از معنای، زندگانی است. پاکیزه‌گی درخشنده‌ای دارد و از برترین

^۱ نقل از تاریخ فلسفه کتاب اول دکتر محمود هومن صفحه ۲۶، (ترجمه از ترجمه K.Geldner با رعایت: پیشنهادات G.Misch از همان کتاب راه فلسفه صفحه ۴۴-۴۳۱
^۲ از کته اوپانیشد ۱۳-۱۲ ۱۱

^۳ Bhoktar

^۴ از موندکه اوپانیشد ۱۱/۱

تغییر ناپذیر نیز برتر است. ۲- و زندگانی و معنا^۱ و همه اندام حواس از آن زائیده می‌شوند و اثیر و هوا و روشنایی و آب و خاک که محتوی همه چیز است همه از آن هستند^۲

مراتب تحولات:

در نمونه‌هایی که از اوپانیشاد نقل کردیم ملاحظه می‌شود که همه چیز از جان ازلی ناشی شده است و طی تحولات در هستی‌های گوناگون به همان جان ازلی بازگشت می‌نماید مراتب این تحولات در اوپانیشاردها بصورت زیر است:

۱- جان ازلی^۳ = دورترین مقصد

۲- هیولای ازلی^۴ = مایه هستی واقعی

۳- اصل ناپیدایی^۵

۴- خود بزرگی^۶

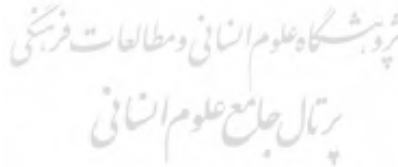
۵- خرد^۷

۶- من کار^۸ = سازنده من که کار آن ایجاد تصور من و دانستگی به خود است.

۷- منش^۹ = فهم

۸- اعضاء حسی^{۱۰}

رابط خود و من:



¹ Manan

² نقل از تاریخ فلسفه هومن کتاب اول صفحه ۱۱۰ (ترجمه از ترجمه Herbert سه اوپانیسه چاپ دوم Alain-Michel پاریس صفحه ۲۵۲ تا ۲۵۳)

³ Purusha

⁴ Pradhana یا Prakriti هیولای ازلی یا مایه هستی دارای سه گونه است: سفید گون که رمز نیکی و روشنی است سرخ گون که رمز شهوت است و سیاه گون که رمز تاریکی است.

⁵ Ayakta

⁶ Mahanatman خود در ترجمه‌های فرانسه Soi ترجمه شده است.

⁷ Buddhi

⁸ Ahan Kara گفته شده که من کار جوهری است که انسان را به صورت شخصیت فردی و دارا بودن خود متفاوت از خود جهان می‌کشد.

⁹ Manas

¹⁰ Indrya

در اوپانیشادها عقیده بر آن است که خود در غلاف لطیفی پوشانده شده و تولید و از میان رفتن تن مادی زبانی به آن نمی‌رساند. این غلاف لطیف را لنگه تن^۱ یا "تن مشخص کننده" نامیده‌اند که کم یا بیش با مفهوم کاراکتر در روانشناسی امروزی جور درمی‌آید. لنگه تن، شامل، خرد، من کار، فهم، حواس و نفس است و موقعی که تن خشن و مادی در نتیجه مرگ تجزیه و فاسد می‌شود لنگه تن از آن جدا می‌شود و به محل زندگانی تازه یعنی در رحم یکی دیگر وارد می‌شود تا بنیاد تن مادی جدیدی بشود.^۲

تناسخ:

با آنچه از اوپانیشادها نقل کردیم "لنگه تن" اسیر و زندانی تن خشن و مادی می‌خواهد از آن رهایی یابد تا به "جان ازلی" پیوندد. انتقال "خود" به جان ازلی شامل تمام موجودات می‌شود و در آن حال است که انسان به سعادت و آرامش ابدی می‌رسد. اما تنها انسان است که با خرد یعنی استعداد عالی شناختن و به یاری "من کار" یعنی دانستگی به خود می‌تواند به "جان ازلی" پیوندد. تمام "خودها" یا در تعبیری که مترجمین فارسی کرده‌اند "ارواح" باید در جابجایی خود از تن‌های موجودات مختلف به تن انسان درآیند تا شایستگی ارتقاء "به جان ازلی" را پیدا کنند^۳ رفتار و اعمال خوب یا بد انسان موجب می‌شود که اسارت و جابجایی در تن‌های حیوانات باقی بماند. اما در برابر عرفان درونی^۴، اعمال و اخلاق بیرونی نیز برای رسیدن به بالاترین مرتبه ضروری است.

در هر حال استعداد عالی شناختن که همان "خرد" است و به تعبیر برخی از نویسندگان و مترجمین "روان" را راهنما و کمک یار آدمی برای رهایی از زنجیره تناسخ می‌داند. گفتگوی زیر از اوپانیشادهاست^۵:

- شاه پرسید: "ای خردمند برگو که آدمیزادگان را روشنائی از چیست؟"

^۱ Linga-Shorira همین مفهوم را بسیاری از مترجمین فارسی روح ترجمه کرده‌اند.

^۲ H.V. Glasenapp فلسفه هندوان چاپ K.T.A ۱۹۴۹ صفحه ۱۵۵-۱۶۲

^۳ آلبرت شوایترز، در کتاب متفکران بزرگ هند ترجمه علی‌اکبر بامداد ۱۳۴۸ از صفحه ۵۳ تا ۶۰ نظریه تناسخ را به باد پرسش و انتقاد می‌گیرد و به سبک خود این نظام فکری را نقد می‌کند و پذیرفتن بسیاری از اصول آن را باور نکردنی می‌شمارد. با همه و تناقضاتی که شوایترز، ویل دورانت و دیگران در اندیشه‌های وداها دیده‌اند ما آن را در ارتباط با جوکی‌گری یک نظام منسجم یافته‌ایم.

^۴ Gonostique

^۵ سرگذشت دینهای بزرگ جوزف گر ترجمه ایرج پزشک‌نیا، انتشارات نشر اندیشه، ۱۳۴۰ صفحه ۷۷.

- خردمند پاسخ داد: "روشنایی آدمیزادگان از خورشید است و ای پادشاه آنهایی که کارهای خویش را در نور خورشید می‌کنند."
 - "سخنی درست است چون خورشید غروب کرد چه نوری آدمی را راهبر است؟"
 - "روشنایی ماه که چون خورشید فرو رود نور آن راهنمای آدمیان است."
 - "اما چون ماه نیز فرو رفت چه نوری پیش ایشان را روشن می‌دارد؟"
 - "چون ماه نیز فرو رفت آتش راهنمای آدمیزادگان خواهد شد."
 - "راست است اما چون آتش نیز به خاموشی گرائید آنگاه چه چیز راهنمای او خواهد شد؟"

- "آنگاه ای پادشاه بزرگ سخن راهنمای او در تاریکی گردد."
 - "اما هرگاه نور خورشید و نور ماه و فروغ آتش به خاموشی گرائیدند و سخن نیز از میانه برخاست آنگاه چه نوری راهنمای آدمی خواهد بود؟"
 در این هنگام، یا جنا والکیا پاسخ گفت:
 - "چون خورشید فرو رود و ماه پنهان گردد و آتش خاموشی گزیند و سخن از گفتار باز ماند آنگاه ای پادشاه بزرگ روان، روشنایی آدمی گردد زیرا که روان همان خرد است."

یوگا:

امروز شیوه‌های درمانی بسیاری متأثر از یوگا است. در میان مکاتب روان‌درمانی روان-تنی تمرینهای یوگا جای خاصی دارد "یوگا در یک معنی تحت اللفظی یوغ" است^۱ ولی نه به آن معنی که "روح" را به زیر یوغ جان ازلی درآورد و یا با آن پیوند دهد، یوغ را در سیر و سلوک زاهدانه خود سالک برگردن می‌نهد تا "روح" خود را از همه قیود جهان مادی بساک کند و به ادراک و قدرت "جهان ازلی" دست یابد. ریشه نادانی و رنج تن، جهان ماده است. تمرینها و مهارتهای یوگا سبب خواهد شد تا در یک هستی کفاره گناهان تناسخ‌های گذشته را بپردازد از این راه نجات یابد و به روشنی برسد.

به این روشنی به یکباره نمی‌توان رسید، روهرو مشتاق باید قدم به قدم به کعبه نزدیک شود در این سیر و سلوک هیچ منزلی را نمی‌توان بی سپردن منزل پیشین در نوردید طالب

^۱ تاریخ تمدن ویل دورانت بخش دوم ترجمه مهرداد مهرین انتشارات اقبال ۱۳۴۲

کوشیده با شکیبائی تمام مدتها در طریق تحقیق و انضباط نفس طی راه کند. سیر و سلوک یوگا هشت منزل دارد:

۱- Yama یا مرگ امیال، روح فیود Brahmaacharia را می‌پذیرد و ترک خودطلبی می‌گوید و از همه علایق و خواهشهای مادی می‌گسلد و برای همه چیز طلب خیر می‌کند.

۲- Niyama رعایت صادقانه برخی قوانین خاص و مقدماتی برای یوگا پاکیزگی، خرسندی، تطهیر، مطالعه، پرهیزگاری.

۳- Asama وضع، در اینجا هدف سکون دادن به هر نوع حرکت و احساس است بهترین Asama برای این مقصود، قرار دادن پای راست روی ران چپ و پای چپ بر ران راست و صلیب کردن دستها و گرفتن انگشت بزرگ پا، خم کردن چانه بر قفسه سینه، دوختن چشم بر نوک بینی است.

۴- Pranayama یا تنظیم نفس، با این تمرینها آدمی همه چیز جز تنفس را فراموش می‌کند و بدین طریق ذهن خود را برای خلاء نقش‌پذیر و مقدم بر استغراق پاکیزه می‌سازد در عین حال از این راه شیوه زندگی کردن با حداقل هوا را می‌توان فرا گرفت و بی آنکه آسیبی رسد می‌توان چند روز در زمین مدفون شد.

۵- Pratyahara تجرید اکنون ذهن همه حواس را نظارت می‌کند و خود را از همه مطلوبهای حسی کنار می‌کشد.

۶- Dharana یا تمرکز، همساز کردن یا پرکردن ذهن و حواس با یک اندیشه یا یک مطلوب وانقطاع از ماسوی^۱. تثبیت طولانی یک مطلوب روح را از همه احساسات و هر نوع اندیشه خاص و همه امیال خود خواهانه آزاد می‌سازد آنگاه ذهن که بدینسان از اشیاء مجرد شده آزادانه می‌تواند جوهر غیر مادی حقیقت را درک کند.^۲

^۱ رجوع شود به کتاب *Semper Idem Sentire Idem Est Act Nihil Sentir* یعنی همواره یک چیز احساس کردن در حکم احساس نکردن است.

^۲ Eliot برای مقایسه این مرحله گفته‌ای از شوپنهاور نقل می‌کند که ظاهراً در نتیجه مطالعه فلسفه هندو به او الهام شده است: هنگامی که یک علت ناگهانی و یا خواست درونی ما را از مسیر پایان ناپذیر اراده بیرون می‌کشد دیگر دقت ما بر محرکات اراده متمرکز نخواهد بود بلکه اشیاء را مستقل از اراده ادراک می‌کند و در اشیاء پدیده غیرمذهبی می‌نگرد و یکسره در غیبت آنها نظر می‌کند و تا آنجا که تصورات محض هستند نه محرک راه بدانها می‌بندد آنگاه آرامشی که همواره در طلبش می‌کوشیدیم و مدام در کوره راه امیال از دست ما می‌گریخت ناگهان و خود به خود به سوی ما می‌آید.

۷- Dhyana یا تامل: این حال تقریباً حال هیپنوتیک است و از Dharana حاصل می‌گردد. پاتایخالی می‌گوید: این حال ممکن است با تکرار مداوم هجای مقدس^۱ پدیدار شود سرانجام ریاضت‌کش به قله یوگا می‌رسد.

۸- Samadhi یا حال جذبه: در این منزل حتی آن آخرین اندیشه نیز از ذهن ناپدید می‌شود و ذهن که تا به حال موجودی متمایز بود خودآگاهی را از دست می‌دهد و محو در کل می‌گردد و آنگاه آن معرفت جاودانی و ایزدی که همه چیز را به صورت واحد درک می‌کند برای او دست می‌دهد. این حال را با هیچ لفظی نمی‌توان برای نوآموزان شرح داد و هیچ عقل و استدلالی نیز ظرفیت درک آن را ندارد و نمی‌تواند آن را به ضابطه درآورد یوگا را باید از راه یوگا شناخت.

آخرین تعبیر که "یوگا را باید از راه یوگا شناخت" یک واقعیت تربیتی برای آماده سازی رواندرمانان است در روانکاو به این ترتیب مطرح می‌شود که: برای روانکاو شدن باید روانکاو شد. می‌توان گفت آنهایی که بخواهند از اثرات درمان کننده آئین یوگا برای رواندرمانی استفاده کنند باید قبل از هر چیز این مراحل را طی کرده باشند و با واقعیت آن عملاً آشنا شده باشند.

ملاحظه خواهید کرد که این اصل در عرفان و در سیر و سلوک عرفانی نیز صادق است. در شیوه های رواندرمانی فردی یا گروهی نیز رایج است. دوره های کوتاه مدتی را که دانشجویان به عنوان دوره ایجاد حساسیت نسبت به یک روش درمانی و یا پژوهشی می‌گذرانند مقدمه‌ای ضروری برای ایجاد یک دوره طولانی‌تر در هریک از روشهای رواندرمانی بشمار می‌آورند.

تمرینهای یوگا هزاران سال قدمت دارد و بر عده زیادی از جریانهای مذهبی و من جمله بودایی اثر گذاشته است، جوگی‌ها با تمرینهای خود بطور باور نکردنی اعمال و وظایف عادی بدن خود را تحت اراده خویش درمی‌آورند مثلاً ضربان قلب و جریان تنفس را تا حدی تغییر می‌دادند و ظاهراً مرده به نظر می‌آمدند و نسبت به درد حساسیت کمی دارند... اعمال جوگی‌ها از آن نظر برای رواندرمانان قابل توجه است که غالباً مراجعین از به هم خوردگی

اعمال و وظایف غیر ارادی تن شکایت می‌کنند مثلاً^۱ از بی‌خوابی، بدهضمی، حساسیت‌های ریوی می‌نالند و اینها مواردی است که جوکی‌ها با تمرینهای خود تحت کنترل درمی‌آورند. از آنچه تا به حال در تاریخ رواندرمانی گفته‌ایم برمی‌آید که جوکی‌گری مقابل جادوگری است زیرا در جادوگری می‌کوشند تا با کارها و دستورات خود تشویشها و دلهرهائی را که به وجدان وابسته است از میان ببرند. اما تمرینهای جوکی قدرت وجدان را کند می‌کند و همچنانکه در مرحله هشتم جذبه^۱ دیدیم جوکی می‌کوشد تا داده‌های وجدان را تحت سلطه و اراده درآورد تا جائی که آن را از نیروی اندیشه خالی کند. در این حال است که به روشن شدگی می‌رسد.

از آنجا در اوپانیشادها "خود" انسان و "خود بزرگ" و "خود همه" و تمام جهان از هیولای ازلی ساخته شده است هر کس به شناخت خویشتن بپردازد و در خود نفوذ کند بجائی خواهد رسید که قدرت و شناختن کلی بدست آورد و بدان وسیله جهان را تحت اراده خود گیرد بر پایه همین باوری است که بسیاری از افسانه‌ها و روایات غیر عادی در اعمال جوکی‌ها توجیه می‌شود مثلاً: خود را سبکتر و یا سنگین‌تر از تمام اشیاء دیگر کردن به اراده خود چاق و لاغر شدن در همه جا حاضر بودن و توانائی طرحها و اشکال گوناگون به خود گرفتن از آن جمله است ظاهراً^۲ این افسانه‌ها زائیده شیئیت دادن^۳ تجربه‌های درونی است. زیرا برای جوکی اتفاق می‌افتد که پس از یک تجربه و تمرین طولانی در ضبط تنفس خود بتواند در حالت خلسه قرارگیرد و خویشتن را به میل خود به اشکال مختلف یا در مکانهای گوناگون احساس کند تصورات خارج از عرف جوکی‌ها آنها را بجایی می‌رساند که میان واقعیت‌های درونی و بیرونی تفاوت نمی‌گذارند. نقل افسانه‌ای این تصورات داستانهای شگفت‌انگیزی درباره جوکی‌ها بوجود آورده است مثلاً: در میان هوا حرکت می‌کنند در یک زمان در دو مکان دیده می‌شوند و کراماتی دیگر نظیر اینها^۳ ...

در آئین یوگا دو جریان متضاد وجود داشته و دارد. یکی تحقیر تن دیگری عزیز داشتن آن: آنهایی که تن را خوار می‌دارند مرتاضانه آن را به مرگ می‌کشاند: روزه می‌گیرند مدت زیاد

^۱ Samadhi

^۲ Objectivation

^۳ نظیر این افسانه‌ها را در کرامات شیخ ابوسعید ابوالخیر از زبان نویسنده کتاب اسرارالتوحید می‌شنویم. اشاره ما به شیخ از باب تمثیل است گمان نکنید که شیخ بزرگوار را جوکی تصور کرده‌ایم.

(یکسال) بدن را در یک حال و وضع ثابت نگاه می‌دارند به خورشید خیره می‌شوند تا کور گردند سوزن بر دستهای خود فرو می‌برند ... آنهایی که تن را عزیز می‌دارند متسبب به تانتاریک‌ها^۱ یکی از آئینهای هندوئیست^۲. آنها کارهایی را می‌کنند که در آئین‌های دیگر منع شده است: شرب‌بخواری می‌کنند گوشت می‌خورند، روابط جنسی دارند و این جوکی‌ها نزد دیگران بدنام‌اند. معذالک تلاششان آن است که آگاهی را بر اعمال ناآگاه گسترش دهند و جریانهای غیر ارادی و عادی را تحت کنترل درآورند. تانتاریک‌ها معتقدند که انسان تمام جهان را در خود جمع دارد تمام نیروها و اعمال محسوس و نامحسوس در او متمرکز شده‌اند (جهانی است بنشسته در گوشه‌ای) این سخن از آنهاست که می‌گویند: آنچه که اینجا است در جاهای دیگر نیز هست و آنچه اینجا نیست در هیچ جای دیگر نیست. نظریه تانتاریک بنحوی نظریه تکامل^۳ را در بردارد با این تفاوت که تکامل در آن پدیده‌ای درونی است: جوکی می‌کوشد به صورتی نامحسوس هوش را از جهانی که او را در برگرفته است جدا سازد این هوش در اورگانسیم انسانی بود و دیعه نهاده شده و با تمرینهای یوگا برانگیخته می‌شود. طبیعی است که جوکی تانتاریک نظریه تکامل را آنطور که ما آشنائی داریم نمی‌پذیرد: بر پایه یک داستان هندی خلقت در هفت مرحله اتفاق می‌افتد و واقعیت می‌یابد.

کسی که در این مراحل پا می‌گذارد Sadhake با گذر از پنج پله نخستین به ترتیب احساسهای بویایی، چشائی، بینائی، بساوائی و شنوائی را از دست می‌دهد. همزمان با از بین رفتن توانائیهای حس پنج عامل سازنده جهان یعنی: خاک، آب، آتش، هوا و ائیر از میان می‌رود. ترتیب محو این عوامل و قوا مخالف با ترتیب و نظم خلقت آنهاست. اما سالک Sadhana با از دست دادن آنها ترک واقعیت نمی‌کند بلکه با گذشتن از هر مرحله قدرتی بدست می‌آورد و جوکی این توانائی را دارد که هرگاه اراده کند به وضع نخستین بازگشت نماید. دو قابلیت اساسی انسان آگاهی و جسم اوست این دو با هم راه اصلی را طی می‌کنند. جسم ابتدا در مرحله پائین^۴ به خواب می‌رود سپس بیدار می‌شود و با آگاهی همراه می‌شود و

^۱ Tantariques

^۲ تانتاریک آئینی است که از کتاب مقدس Tantras هندی الهام گرفته و بیرون آن خود را متسبب به ساکتیس Caktis زوجه خدایان می‌دانند.

^۳ Evolution

^۴ Centre inferieur آنچه را که به مرحله تعبیر کرده‌ایم در برگردانهای لاتین Centre به معنی مرکز است، تعبیر عرفانی «شهر» نیز برای آن مناسب است.

به طی طریق در مرحله (مراکز= شهرها) ادامه می‌دهد. هنگامیکه جوکی به بالاترین مرحله می‌رسد لحظه‌ای چند نمی‌تواند درنگ کند و بزودی سیر نزولی پیش می‌گیرد و آگاهی او رفته رفته به احساسهای حس عادی تقلیل می‌یابد. و تنها با مهارتهای مکرر است که جوکی می‌تواند زمان توقف خود را در بالاترین مرحله که آگاهی و مظهر "شیوا" است طولانی‌تر سازد تا در آن جاودان گردد.

داده‌های دیگر برای روان‌درمانی

مطالعه وادها و تاریخ علوم هنر و ادبیات در هند پدیده‌های دیگری را آشکار می‌سازد که هر یک مبنائی برای نظریات روانشناسی و یا روان‌درمانی است.

۱- ریشه‌های نظریه افلاطون و فروید:

در وداها برای راندن ارواح شریر، وضعیتها و حالات روانی را به سه دسته تقسیم می‌نماید که با نظریه افلاطون و فروید در همین مورد تقارن دارد:

وضعیت اول نادانی و کششهای طبیعی^۲ است که محل استقرار آن در پائین شکم قرار دارد قرینه آن در نظریه افلاطون شهوت و در نظریه فروید "او" است که در ناخودآگاه مستقر است.

وضعیت دوم هیجانها^۳ است که محل آن در سینه است قرینه آن در نظر افلاطون جرات و در نظر فروید تمایلات تعالی یافته^۴ است.

وضعیت سوم ارزش خردمندی^۵ است که محل آن در سر است که قرینه آن در نظریه افلاطون "خود"^۶ و در نظریه فروید "من" است.

۲- هیپنوتیزم:

شواهدی در آداب و مراسم مذهبی هند نشانگر آن است که نوعی هیپنوتیزم رایج بوده است. مریض خود را به معبد می‌برند تا از راه تلقین هیپنوتیزمی یا خواب-معبد معالجه کنند

¹ Shiva

² L'ignorance et la pulsion

³ Passion

⁴ Impulsions Sublimees

⁵ Raison

⁶ Moi

ویل دورانت اظهار نظر می‌کند که انگلیسی‌هایی که معالجه از راه هیپنوتیزم را رواج دادند بی‌گمان افکار و برخی تجربه‌های خود را از تماس با هندیها به دست آوردند.

۳- همراهی جسم و آگاهی:

در آئین تانتاریک ملاحظه شد که جسم زیرساز و برانگیزنده آگاهی است. چنین برداشتی برای رواندرمانی امروز اهمیت زیادی دارد زیرا یکی از ریشه‌های روانزندیها^۱ ناراحتی و اعتراض است که آدمی علیه ضرورتها و مشکلات بدنی در هنگام بیماری پیری عشق و سرگ دارد. این عوامل در بسیاری از روانزندیها تا حد خطرناکی موثرند. نمی‌توان گفت که اندیشه‌های هیپنوتیسم و تمرینهای جوکی‌ها همانند رواندرمانی جدید ثمربخش است. اما برای اینکه مراحل آن به دقت طی شود فرد باید انضباط شدید را بر خود تحمیل نماید و از درجه عالی اخلاق برخوردار باشد، بیمار روانی به دشواری و بندرت می‌تواند خود را با دستورات و الزامات این روش همساز سازد تجربه نشان داده است که اگر فرد موفق به کسب و تسلط بر روش یوگا کرد در برابر بیماریهای روانی و حتی روحی تامین خواهد داشت.

۴- قربانی:

از مفاهیمی که در اندیشه‌ها و مذاهب هند ژرف و گسترده شده است "قربانی" است. در وداها شالوده هستی قربانی است.^۲ خدایان و قهرمانان اساطیری نیروی استبدادی خود را به برکت و افسون قربانی تامین می‌کردند و قربانی را اصل بخشنده حیات و روح همه خدایان و موجودات می‌دانستند.

مفهوم قربانی در تعبیر و تفسیر جهان و آفرینش آن نیز بکار رفته و فعل آفرینش و تکوین عالم نوعی قربانی به شمار می‌رود اجزاء جهان، اجزاء قربانی هستند که از وحدت به کثرت آمده‌اند و وظیفه مرتاضان و جوکی‌ها آن است که با انجام مراسم مربوط به قربانی و چیدن محراب آتش اعضاء پراکنده را به هم متصل سازند و وحدت متلاشی شده را دوباره باز گردانند. قربانی کردن رفته رفته از صورت بیرونی به قربانی درونی تغییر یافت: "قربانی" مانند "یوگا" فعلی است که منجر به دست یافتن به حقیقت می‌گردد. درونی شدن قربانی موجب شد

^۱ Nevroses

^۲ ادیان و مکتبهای فلسفی هند، تالیف داریوش شایگان، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۴۶ جلد اول صفحه ۸۴، ۸۲ جلد دوم صفحه ۶۳۶-۶۳۷

که پاره‌ای از مراسم آن مبدل به تجربه درونی (معنوی = باطنی) گردد.^۱ در نتیجه جهان جسمانی معبدی شد که در آن عابد تن خود را نثار معبود می‌سازد و معبود ذات و حقیقت عابد است. مرتاض بجای بخشیدن شربت و یا روغن پاک در مراسم قربانی حیات هستی افکار و اندیشه‌های خود را قربانی می‌کند.

قربانی درونی درمان کننده و آرامش دهنده است و بطور نمادین چه در درون و چه در برون برای شفا و درمان و بازگشت سلامت و خرسندی بکار گرفته می‌شده است.

۵- تمایلات پنهان:

مفهوم تمایلات پنهان Sam karra که در بحث درباره بودا و بودائی به آن اشاره خواهیم کرد با مفهوم واسانا Vasana درهم آمیخته و مفهوم تازه‌ای را بوجود آورده است که برخی از گزارشگران ادیان و مکتبهای هندی آن را با مفهوم ناآگاهی فروید و ناآگاهی جمعی یونگ^۲ یکی دانسته‌اند. در اینجا مطالبی را که داریوش شایگان در این باره آورده است خلاصه می‌کنیم.^۳

در درون انسان مخزن و منبع پایان‌ناپذیری است که بصورت مرکزی سرشار از نیرو عمل می‌کند. اینجا مخزن و انبار تأثرات دیرینه و ناهشیار انسان است که موجب رنج و کردار و ادامه هستی می‌شود.

در رساله پاتانجال دو اصطلاح "واسانا" و "سامسکارا" را برای بیان محتوی وظیفه و کیفیت و کمیت کار مخزن تمایلات پنهان بکار برده است:

واسانا یعنی آغشته شدن، معطر شدن، امتلاء^۴ و مراد از آن تأثرات جمیع تجارب پیشین (زندگانی کردن‌های پیشین) است که درحافظه محفوظ و باقی می‌ماند به آنگونه که عطر در گل پنهان است به همان گونه هستی انسان از تأثرات و تجربه‌های گذشته مشحون است.

آدمی به ماهیت تمایلات پنهان آگاه نیست اما کردارهایش تحت تأثیر آنها بروز می‌کند. وقتی تمایلات پنهان در کردار ظاهر می‌شوند ساسکارا^۵ نامیده می‌شوند که به معنی انباشتن


^۱ سیلوان لوی Sylvan levis از نظریه قربانی در آئین برهمن چاپ پاریس La doctrine du sacrifice dans brahmanas

^۲ Inconscience collective

^۳ ادیان و مکتبهای فلسفی هند: تالیف داریوش شایگان، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۴۶ جلد دوم صفحه ۶۶۶-۶۶۱

^۴ Impregnation

جور کردن پرداختن و ساختن و صورت بخشیدن است. تمایلات پنهان مردم بصورت امواج ذهنی درمی‌آیند و موجب انجام دادن کردارها می‌گردند این کردارها تاثرات تازه را بوجود می‌آورند و این تاثرات تمایلات پنهان ... نتیجه رامی‌توان بصورت زیر نشان داد:

کردارها — تمایلات پنهان ——— تاثرات


تلاش یوگی آن است که با از میان بردن تمایلات پنهان از این دایره تکرار شونده هستی جلوگیری کند و به آرامش و بی‌مرگی برسد.

الیاد^۱ محقق رومانی در مورد شباهت این نظریه با روانکاوی می‌گوید: برخلاف روانکاوی جدید یوگا در تمایلات پنهان فقط لیبیدو^۲ را نمی‌بیند بلکه به پیوستگی و حوزه ناآگاهی و آگاهی نیز عقیده دارد. برای یوگا تمایلات پنهان منشاء و محل کردارها و نیت‌هاست که بعلاقه و میل به ارضاء خواست‌ها بوجود می‌آید و هر چه به کردار درآید و یا شکل پذیرد از تمایلات پنهان پدید می‌آید و به آن باز می‌گردد ... فرق دیگر بین یوگا و روانکاوی در یوگا اعتقاد بر این است که تمایلات پنهان را می‌توان با نیروی ریاضت مهار کرد و حتی بر آن چیره شد ...، الیاد می‌افزاید تجربه روانی در یوگا نظیر تجربه‌های روانی است که ساخت‌گرایان^۳ به آن اعتقاد دارند و امروز نیز در روان‌درمانیهای پیشرفته مورد توجه است. تجربه روانی یوگا گسترده‌تر از نظریه ناآگاهی روانکاوی است دنیای تمایلات پنهان را می‌توان شناخت و مهار کرد و بر آن پیروز شد و از این جهت شاید حق به جانب یوگا باشد.

۶- بودا و بودائی

(کهن‌ترین نظام روانشناسی - فلسفی در روان‌درمانی)

آئین بودا با زندگی بودا پیدا شد به صورت یک نظام روانشناسی - فلسفی انسجام یافت و در انجمن رهروان به تحقق رسید. "زندگی"، "آئین" و انجمن بودا و بودایی سه گوهر، سه

^۵ از دو جز؛ ساس یعنی «هم» و کارا یعنی «کار»

^۱ M.Eliade: Traite d'histoire des religions, paris 1953, P. 58-59

^۲ Libido

^۳ Structuralistes