

شخصیت روانی سالم

اخیراً یکی از مراجعانم که رمان «مواجهه با مرگ»، نوشته برایان مگی را خوانده بود، در یکی از جلسات مشاوره، از من می پرسید: آیا باید تلاش کنم و نظیر شخصیت جان که می خواست نویسنده بزرگی شود، دل مشغول این امر باشم که در زندگی خویش، اثری ماندگار از خود بر جای گذارم، اثری که توسط دیگران دیده شود؟

به او گفتم: به نظرم، شناخت استعدادها، توانمندی‌ها، محدودیت‌ها و نقاط ضعف در وهله نخست و از پی محقق کردن توانمندی‌های خویش روان گشتن، شرط اول قدم برای بدست آوردن «شخصیت روانی سالم» است. ماندگاری و دیده شدن و یا نشدن، امر عرضی و تبعی و طفیلی است و مثل لطف شیخ و زاهد، به تعبیر حافظ، گاه هست و گاه نیست و محوریت ندارد. به تعبیر شوپنهاور، گل سرخ، نه برای دیده شدن و ماندگار گشتن، که برای نفس شکفته شدن، می شکفتد. انسانی که در پی کشف استعدادهای خویش، به محقق ساختن آنها همت می‌گمارد، شکفته شدن روانی را تجربه می‌کند؛ امری که قوام‌بخش شخصیت روانی سالم است و رضایت باطن و آرامش را به همراه می‌آورد، بقیه‌اش ثانوی و تبعی است.

روزگاری که لودویگ ویتگنشتاین جوان، سرباز ارتش اتریش بود و در جنگ جهانی اول می‌جنگید و در میان توپ و تانک و آتش و خمپاره، روی دست نویس کتاب «رساله منطقی - فلسفی» خود کار می‌کرد و آنرا در کوله پشتی خود حمل می‌کرد؛ نفس پرداختن به مسایل فلسفی واگزیستانسیلی که با آنها عمیقاً دست به گریبان بود، او را به این کار واداشته بود، نه دیده شدن؛ که کاملاً ممکن بود بر اثر اصابت گلوله و یا خمپاره‌ای از بین برود و از لودویگ جوان و کوله پشتی‌اش اثر و نشانی بر جای نماند. تو گویی نفس دل مشغول این امور بودن، شکوفایی باطنی را برایش رقم می‌زد. در عین حال، سه سال پس از اتمام جنگ جهانی، کتاب او با مقدمه راسل منتشر گشت و «دیده شد»؛ اما اگر دیده نمی‌شد هم، لودویگ جوان، شکوفایی روح‌نوازی را تجربه کرده بود.

از دوان شولتز خوش قلم، دو اثر خواندنی طی ماه‌های اخیر با لذت تمام خوانده‌ام: "Theories of Personality" و "Growth Psychology" در کتاب دوم که خوشبختانه توسط گیتی خوشدل به فارسی روانی برگردانده شده، الگوهای شخصیت روانی سالم، با مد نظر قرار دادن آثار روان‌شناسان و روان‌کاوان بزرگ معاصر چون گوردون آلپورت، کارل راجرز، اریک فروم، آبراهام مازلو، کارل یونگ، ویکتور فرانکل... تبیین شده است. آنچه مازلو از آن به self-actualization خود شکوفایی یاد می‌کند، همچنین مفهوم fully functioning person انسان با کنش کامل به

نزد راجرز و ایده **individuation** فردیت از منظر یونگ، روایت گر سلامت و بلوغ روانی رهگشاست و با آنچه آوردم، تناسب تامی دارد.

به میزانی که فرد، ضعف‌ها و استعدادهای خویش را بشناسد و رصد کند و در تحقق استعدادهایش بکوشد و موفق شود، خود شکوفایی را تجربه می‌کند؛ خود شکوفایی ای که متضمن فراچنگ آوردن سلامت و بلوغ روانی است و فی نفسه دل‌انگیز و اشباع‌کننده و «غفلت پاک» و «تن هوشیاری» را به ارمغان می‌آورد و انسان را از نگرانی دیده شدن و یا ندیده شدن و ماندگار گشتن و یا نگشتن، پاک به در می‌آورد؛ که:

پشت تبریزی‌ها غفلت پاکی بود،

که صدایم می‌زد ...

لب آبی گیوه‌ها را کندم، و نشستم، پاها در آب:

من چه سبزم امروز

و چه اندازه تنم هوشیار است!

نکند اندوهی، سر رسد از پس کوه