



پیش‌گفتار جیمز هالیس برای خوانندگان بنیاد فرهنگ زندگی

از کفر و ز اسلام برون صحرائیست
ما را به میان آن فضا سودائیس
رومی

یک قرن پیش، روان‌پزشک سوئیسی، کارل یونگ^۱ به دشوارترین کار ممکن دست زد - اینکه سر از گریبان بیرون بیاوریم و به دریایی که دست ما را گرفته و پیش می‌برد فکر کنیم و در همان حال، سوار بر امواج آن زندگی کنیم. چگونه ممکن است خود را درک کنیم، بدون آنکه بیرون از خود بایستیم و در آن واحد، هم شاهد ماجرا باشیم و هم قسمتی از آن؟ سال ۱۹۱۳ بود که یونگ از خود پرسید: «اسطوره من چیست؟» می‌دانست که در پی چیزی نیست که اجدادش باور داشتند و این را هم می‌دانست که مهر تأیید و سیل باورهای عموم مردم نه تنها راهش را کج می‌کند، بلکه حتی ماهیت روحش را هم

1. Carl Jung

می‌کشد و دنیایش را کوچک می‌کند. این گونه بود که درون اعماق ناخودآگاهش شیرجه‌ای جسورانه زد و با هر هیبتی که در این مسیر، سر راهش قرار می‌گرفت، پرسش و پاسخ داشت، فرایندی که نامش را گذاشته بود «تخیل فعال»^۱. در این ماجراجویی، چنین نیروهایی را صرفاً متصور نمی‌شد، بلکه به آنها جان می‌داد و فعال‌شان می‌کرد.

روان ما بی‌آنکه محسوس باشد، از درون ما و از دل تاریخ و پیشینه‌های مان گذر می‌کند و تنها زمانی در درک خودآگاه مان گنجانده می‌شود که قالبی ملموس به خود بگیرد. یونگ در گفت‌ووشنود با هیبت‌هایی که درون خود می‌دید، داستان رویارویی‌هایش را به نگارش درآورد و حتی نقش و نگار حضور چنین هیبت‌هایی را هم به تصویر کشید. چند دهه بعد، کتابی که رنگ جلد قرمز داشت، تحت عنوان کتاب سرخ^۲ منتشر شد. یونگ سازوکارهای بسیاری را به تصویر کشید که به واسطه‌شان، روان ما آشفتگی تجربه‌هایی را که از سر گذرانده سامان می‌دهد و برای وجودمان انسجام، معنا و مقصودی قائل می‌شود. یونگ از دل واکاویدن خود، کلنجار رفتن‌های شگفت‌انگیز با بیمارانش و کاوش موبه‌موی فرهنگ‌های غربی و شرقی، ابزارهایی در اختیار ما قرار می‌دهد تا خودمان را بهتر بشناسیم و درک کنیم و همچنین نسبت به تغییرات و جنبش‌های فرهنگی، فهم و تفسیرهای بهتری داشته باشیم. اگر با خودمان صادق باشیم، باید اعتراف کنیم، در نمایی طولانی که نامش را زندگی گذاشته‌ایم، تنها فردی که حضور مداوم دارد، خود ما هستیم؛ به همین ترتیب، باید این را هم بپذیریم که در مقابل نقشی که در انتخاب‌های روزانه‌مان بازی

1. Active imagination

2. The Red Book

می‌کند، در روابطمان و در آنچه بر ما گذشته است، مسئولیتی شگرف داریم. یونگ معتقد بود که ما تنها موجودات این زمان و مکان نیستیم و ساختارهای روانی اجدادمان را هم به دوش می‌کشیم. برای درک چنین فرایندهایی، باید نگاهی عمیق به درون بیاندازیم و شاهدشان باشیم.

با اینکه داستان زندگی‌های مان کاملاً متفاوت است، با موانع مشترکی روبه‌رو می‌شویم. به عبارتی، انطباق‌های ما که بر پایه ترس بوده‌اند و در گذشته، جان مان را نجات داده‌اند و کمک کرده‌اند تا بزرگ شویم، حالا مانع رشد بیشترمان می‌شوند. از آنجاکه چنین انطباق‌هایی از مراحل اولیه رشدمان مشتق شده‌اند، مصمم هستند جان و توان مان را بگیرند، قابلیت‌ها و ظرفیت‌های دوران بزرگسالی مان را سست کنند و ما را در الگوهای شکل گرفته اولیه مان به بند بکشند. ما صبح‌ها که بیدار می‌شویم، کمر نبسته‌ایم تا همان الگوهای خودویران‌گر را در زندگی مان تکرار کنیم، اما در پایان روز، معمولاً همین کار را کرده‌ایم. به قول مولانا، لازم نیست در به دنبال عشق باشید، کافی است دیواری را که درون تان، مقابله‌ساخته‌اید، بیابید. پروژه یونگ هم به این مسئله بی‌ربط نیست، زیرا در همان حالی که در زمان حال شناور هستیم و پیش می‌رویم، بد نیست کمی هم به زندگی مان فکر کنیم و آینده‌ای خودآگاهانه‌تر و پرت‌تر در پیش داشته باشیم.

در بین اصطلاحات یونگ، تفرّد^۱، نشان‌دهنده مفهوم اصلی و مقصود مدنظر وی است. تفرّد به معنای فردگرایی^۲ نیست، بلکه فراخوانی است برای تبدیل شدن به کامل‌ترین انسان ممکن در طول حیات. موضوع، فراتر از خودشیفتگی و غرق شدن در

1. Individuation

2. Individualism

خود است و باید پرسید: «از دریچه من، چه چیزی قرار است به این دنیا راه یابد؟» این پرسش ندایی است که ما را به انجام وظیفه فرامی خواند و تنها سؤالی که باقی می ماند این است که آیا حاضریم عمر و زندگی مان را بدهیم تا در خدمت روحی باشیم که به این دنیا آورده ایم و یا می خواهیم عمق و عظمتش را ناچیز بشماریم و از آن بگذریم.

از زحمات یاسر رضایی و همکارانش در ایران برای ترجمه کتاب هایم به زبان فارسی و انتشار آنها به قیمت های مناسب قدردانی می کنم. چندین دهه است که زندگی شخصی، حرفه ای و دانشگاهی ام را وقف این کرده ام تا جهان بینی یونگ را ارائه بدهم و امید داشته باشم که یادگیری آن، نوری بر زندگی های مان بتاباند و عاقبتی ژرف تر برای مان رقم بزند. انتشار این کتاب ها، از یک طرف دعوتی است به گفتمان میان فرهنگ ها و از طرفی، تلاشی است برای پربار کردن سفر درونی مان که انتظارمان را می کشد. مولانا نیز ندا سر می دهد، تو چگونه؟ تو کی قرار است راهی سفر دور و دراز درونت شوی؟

دکتر جیمز هالیس^۱

هوستون • تگزاس • آمریکا^۲

ترجمه اشکان غفاریان دانشمند

1. Dr. James Hollis

2. Houston, Texas, USA



۱۳	مقدمه
۱۷	فصل اول: انتخاب با شماس
۲۹	فصل دوم: وقت آن شده که بزرگ شویم
۴۳	فصل سوم: گذشته را رها کنید
۵۵	فصل چهارم: اقتدار شخصی خود را باز پس بگیرید
۶۷	فصل پنجم: به فکر اصلاحات باشید
۷۵	فصل ششم: از زیر سایه والدین بیرون آیید
۸۵	فصل هفتم: متعهد شوید که خود را آزاد کنید
۹۷	فصل هشتم: به وظیفه خود بازگردید
۱۰۷	فصل نهم: مسیر رشد را انتخاب کنید
۱۱۷	فصل دهم: چه هدیه‌ای را از جهان دریغ کرده‌اید؟

۱۲۷	فصل یازدهم: الگوهای قدیمی خودتخریبی را ببینید
۱۳۹	فصل دوازدهم: تصویر بزرگ تر شما کدام است؟
۱۵۱	فصل سیزدهم: معنا را به خوشحالی ترجیح دهید
۱۶۳	فصل چهاردهم: سرانجام به آنچه بر جای گذارده‌اید...
۱۷۳	فصل پانزدهم: ارواح گذشته را که شما را به بند ...
۱۸۵	فصل شانزدهم: فرزندان تان را از خود آزاد کنید
۱۹۵	فصل هفدهم: به بخش‌های دوست‌نداشتنی خود ...
۲۰۷	فصل هجدهم: به تفاوت بین شغل، وظیفه و رسالت ...
۲۱۹	فصل نوزدهم: یک معنویت بالغ بسازید
۲۳۱	فصل بیستم: از اجازه گرفتن برای اینکه کسی باشید ...
۲۴۱	فصل بیست و یکم: زندگی آزموده شده را زندگی کنید ...
۲۴۹	مراجع



من این کتاب را که حاوی چندین دهه کار با دانشجویان، مراجعه کنندگان، تحلیل شوندگان و خودم است، به این امید نوشته‌ام که تمام خوانندگان در اداره زندگی خود از آن بهره‌مند شوند و به حسی عمیق‌تر از هدف فردی و مجوز شخصی، برای اینکه خودشان باشند، برسند. این کارها بسیار ساده به نظر می‌رسد، اما در واقع بسیار مشکل است. در طول سی سال گذشته از این امتیاز برخوردار بوده‌ام که به چهار قاره جهان سفر کرده و سمینارها و کارگاه‌هایی را میلیون‌ها کیلومتر آن‌سوتر برگزار کنم. در نتیجه شاهد بوده‌ام که چه چیزی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد، به آنها انرژی می‌دهد، چیزی را به خاطرشان می‌آورد که می‌دانستند اما فراموش کرده بودند و سرانجام چه چیزی آنها را برای بازگشتن به سفر خود به مبارزه می‌طلبد. من در اینجا این مسائل پیچیده را به صورت فهرستی کوچک از نکات قابل فهم خلاصه کرده‌ام. گاهی برای اینکه از

جای خود بر خیزیم به یک فهرست، گاهی به یک یادآوری و گاهی به یک بیل مکانیکی نیاز داریم. این کتاب قول هیچ کار آسانی را نمی‌دهد و می‌خواهد که خواننده با نگاهی جدی به زندگی خود مسئولیت آن را بپذیرد. به علاوه، ما در آن برنامه تلویزیونی که نامش زندگی است، تنها شخصیت ثابت هستیم. بنابراین، شاید بتوان استدلال کرد که به نوعی ما مسئول چگونه از آب درآمدنش هستیم.

این کتاب شامل بیست و یک نکته ضروری است که تعهد روزانه به آنها باعث خواهد شد زندگی تغییر یابد، جالب تر شود و بیشتر متعلق به خودتان باشد و در ضمن امکان بازپس گیری سفرتان را افزایش می‌دهد.

حدس می‌زنم که این کتاب را بدون برنامه یا به‌عنوان یک سرگرمی انتخاب نکرده‌اید. دلیل شما یک کنجکاوی آزاردهنده، یک درد عمیق و مداوم و یک مشکل حل نشده است. به علاوه، شما به احتمال زیاد خواستار پایان یافتن رنج، بهبود فوری و تغییر پایدار هستید. اگر کسی حقیقت را به شما بگوید - اینکه بیشتر زندگی خود را با این مشکلات دست به گریبان خواهید بود، اینکه بارها و بارها در حوزه‌ها و مکان‌هایی جدید همچون روابط جدید، حوزه‌های جدید زندگی، با آنها برخورد خواهید کرد - احتمالاً فوراً محل را ترک خواهید کرد، اما حقیقت، حقیقت است و همان‌طور که یونگ گفت ما به‌ندرت مسئله‌ای را حل می‌کنیم، بلکه می‌توانیم از آن بزرگ‌تر شویم یعنی آن مسئله وجود دارد ولی چون ما رشد یافته‌ایم، دیگر ما را آزار نمی‌دهد. این کتاب در همین مورد است، نه در مورد راه‌حل‌ها، بلکه در مورد نگرش‌ها، رفتارها و انضباط‌هایی است که ما را به

سمت رشد می‌برند، به سمت گسترش تاریخچه تضعیف‌کننده خود و تبدیل آن به یک سفر واضح‌تر که بیشتر از آن خودمان است. چون معتقدم این مفاهیم مستلزم تأمل و اندیشه است و باید به لایه‌های زیرین مقاومتِ انباشته شده ما در برابر تغییر نفوذ کنند.

توصیه می‌کنم که این کتاب را روزنامه‌وار و به یک‌باره نخوانید، بلکه هر روز یک فصل را مطالعه کنید. فقط مطالعه منضبط اجازه می‌دهد تا مفاهیم در روح‌مان نفوذ کنند. به همین دلیل هر فصل کوتاه و مفید ارائه شده است. خواندن روزانه یک فصل، بیش از یک‌باره خواندن کتاب امکان جذب مطالب را فراهم می‌کند.

امیدوارم این کتاب برای هر یک از ما ابزاری باشد تا احترام به آن چیزی را از سرگیریم که در عمق وجودمان خانه دارد. با این کار از ناامیدی و رنج آزاد خواهیم شد، بلکه از عمق

و آرامش یک سفر اصیل آگاه خواهیم شد، از اینکه بازیگر واقعی این لحظه کوتاهی هستیم که بر روی این سیاره چرخان به ما داده شده است، زندگی‌مان برای‌مان جالب‌تر خواهد شد و ما را بیش از هر زمان دیگر به عمق خواهد برد. فقط در آن صورت است که در سفر روح خواهیم بود. همان‌طور که متخصص

این کتاب قول هیچ کار آسانی را نمی‌دهد و می‌خواهد که خواننده با نگاهی جدی به زندگی خود مسئولیت آن را بپذیرد. به‌علاوه، ما در آن برنامه تلویزیونی که نامش زندگی است، تنها شخصیت ثابت هستیم. بنابراین، شاید بتوان استدلال کرد که به نوعی ما مسئول چگونگی از آب درآمدنش هستیم.

الهیات، کی‌یر کگورد دانمارکی، اظهار کرده است: «وقتی کاپیتان کشتی به امواج بلند دریا می‌زند، پیشاپیش از سفر خود آگاه است، اما مرد جنگ از دریا دستور می‌گیرد.» خبر داشته باشید یا نه، شما اکنون بر روی امواج بلند دریای روح قرار دارید و مدت‌هاست که اینجا هستید. اکنون وقت آن است که آموزش‌های خود را آغاز کنیم، مسیر جدیدی را در پیش گیریم، دور بزنییم و در مسیر باد قرار گیریم و همین‌طور که مقصد کم‌کم در برابرمان آشکار می‌شود، به سمت جلو برانیم.

جیمز هالیس

واشنگتن، دی‌سی



فصل اول

انتخاب با شماست



ما از مایع جنینی - در قید ماده، نیروی ثقل و فناپذیری - به درون این زندگی روانه شده‌ایم. آتشی در درون هر یک از ما می‌سوزد، تنگستنی^۱ که برای مدتی روشن شده، شعله می‌کشد و سپس خاموش می‌شود. از کجا تا به کجا آمده‌ایم، می‌رویم و رمزوراز باقی می‌مانیم و اینکه ما روی این سیاره چه کسی هستیم و برای چه آمده‌ایم، نیز به صورت رمزوراز باقی می‌ماند. اگرچه جهان پر از افرادی است که به شما می‌گویند چه کسی هستید، چه چیزی هستید و قرار است چه کنید و چه نکنید، اما آنها در میان سردرگمی‌ها، ترس‌ها و نیازهای پاسخ داده نشده خود، به باورهای جمعی برای آرام کردن دریای طوفانی سفر خود چنگ می‌زنند.

اینکه شما در این گذار موقت و کوتاه که نامش را زندگی گذاشته‌ایم، به شکل خودتان ظاهر می‌شوید یا اجازه می‌دهید تاریخ، محیط یا فوریت‌های شما را تعریف کند، به خودتان

۱. تنگستن، فلزی با جلاپذیری و نقطه جوش بالا و مقاومت قابل توجه است. - م.

بستگی دارد. شاید هیچ کاری سخت‌تر از زیستن این سفر با ذهنی متمرکز و همراه با مسئولیت‌پذیری نباشد، اما هیچ وظیفه دیگری هم نیست که تا این اندازه وقار و هدفمندی به زندگی مان وارد کند. درحالی‌که در این دریای شیرینی شنا می‌کنیم، آرزومند درک معنای امور هستیم، مشتاقیم بدانیم چه کسی هستیم، این‌گونه محکوم به فنا برای چه هدفی آمده‌ایم و این در حالی است که قدرت‌های ابدیت با بی‌خیالی راه خود را می‌روند.

پس درک معنای این سفر به‌عهده ماست. بنابراین اینجا نکته اول بسیار وضوح می‌یابد: انتخاب با ماست. ولی آیا هست؟ ما با تطبیق و سازگاری از این زندگی جان به در می‌بریم. ما از دنیای خود - خانواده، فرهنگ رایج، رویدادهای جهانی، آموزش‌های دینی، و بسیاری منابع دیگر - می‌آموزیم که چه کسی هستیم، چه چیزی مقبول است، چه چیزی نیست و برای تناسب یافتن با اطراف خود چه رفتار و عملکردی باید داشته باشیم تا مورد تأیید دیگران واقع شویم و در این جهانی که به درونش پرتاب شده‌ایم به کامروایی برسیم.

در طول تاریخ، تمام فرهنگ‌ها ادعا کرده‌اند که ارزش‌ها، نهادها و دستورات نظامی‌شان همگی از سوی خدایان، بر مبنای متون سقراط و نهادهای تکریم شده، بنا شده‌اند. این «امور مسلم» مملو از قدرت‌های جسور و تحریم‌های تنبیهی برای هرگونه تخطی هستند. کودکی که در دنیای واقعیت مجازی و بازی‌های کامپیوتری امروز بزرگ می‌شود، درست به همین اندازه در معرض این فرهنگ‌پذیری‌ها و تصویرهای هدایت‌کننده قرار دارد. ما اغلب به دلیل نیازمان به هم‌رنگ جماعت شدن،

دریافت تأیید از دیگران و از آسیب دور ماندن، خدمتگزار محیط خود می‌شویم. زمانی که در دهه ۱۹۴۰ کودک بودم، تعاریف اجتماعی روشنی از جنسیت، طبقه اجتماعی و اقتصادی، هویت نژادی، قومی، و مذهبی و انتخاب‌های مطلوب وجود داشت. تخطی از این قالب‌های تجویزی عامل محرکی برای تنبیهات بزرگ بود. معمول‌ترین جمله در آن زمان این بود: «مردم چه خواهند گفت؟» ضرب‌المثلی آشنا در ژاپن می‌گوید: «پایی که از گلیم بیرون باشد، لگد می‌خورد.» کدام کودک در مواجهه با چنین قدرت تنبیهی شروع به اتخاذ تعصبات خانواده و دودمانش نمی‌کند و از ارزش‌های ناآشنای دیگران نمی‌هراسد و تقریباً در همه حوزه‌ها به آنچه برایش آشناست، نمی‌چسبد؟ از دهه ۱۹۴۰ و ۱۹۵۰ به بعد، تمام آن مقوله‌ها که ادعا می‌شد از سوی خدایان هستند، از میان رفته‌اند. درحالی که تمایلات جنسی به‌صورت بیولوژیک برانگیخته می‌شوند و جنسیت در اجتماع درک می‌شود، ثابت شده است که تعریف‌های محدودکننده برای زنان و مردان هنوز هم یکی دیگر از آن هزاران داستان تخیلی نیم‌پند است. امروز می‌دانیم که طیف انتخاب‌ها برای هر یک از ما بسیار وسیع‌تر است. می‌دانیم که تمام نژادها ترکیبی هستند و از نظر ژنتیک همه ما به اجداد اولیه خود در آفریقای مرکزی می‌رسیم. ما می‌دانیم که مذاهب اکثراً ساخت‌هایی اسطوره‌ای - اجتماعی و برگرفته از تجربه‌های قبیله‌ای هستند که نهادسازی شده‌اند تا قابل حفاظت و انتقال شوند و ادعاهای هستی‌شناختی یک قبیله بر ساخت‌های اسطوره‌ای - اجتماعی قبیله‌ای دیگر برتری ندارند. در ضمن می‌دانیم که فعالیت‌های اجتماعی و تجویزهای قومی،

در واقع برداشت‌های شخصی از ارزش است و خارج از قبیله ما فاقد اقتدار هستند. در اعصار اولیه، چنین تفکری می‌توانست باعث مجازات مرگ شود و هنوز هم در بسیاری نقاط چنین است.^۱ وقتی مفهوم و ایده‌ای به‌عنوان جایگزین مطرح می‌شود، نیروهای درون روان برای مبارزه با آن به‌پا می‌خیزند، زیرا ایگوی ما بسیار ناامن است و وضوح، اقتدار و کنترل را به هر قیمتی ترجیح می‌دهد.

گفتن اینکه هر یک از ما دارای قدرت انتخاب است، هنوز هم سخنی مشکوک است. اگرچه تأیید اجتماعی را تجلیل می‌کنیم، از نامتعارف بودن ذوق می‌کنیم و تغییر ساختارهای اجتماعی را می‌پذیریم، گزارش‌های رفتارشناسان و عصب‌شناسان و نسل‌شناسان، آزادی کمتر و کمتری را به انسان نسبت می‌دهند. در واقع، هرچه پیرتر می‌شویم، علی‌رغم یک عمر تحصیل و مطالعه و سفر و اندیشه، این آزادی کمتر و کمتر می‌شود. قدرت‌های ناخودآگاه را نمی‌توان دست‌کم گرفت. خودآگاهی ایگوی ما - کسی که فکر می‌کنیم هستیم، یا آنچه واقعی می‌دانیم - در بهترین حالت تکه‌ای نان شناور در دریایی رنگارنگ است. در هر لحظه جهان را از طریق عینکی تحریف‌کننده می‌بینیم و بر مبنای آنچه آن عینک امکان دیدنش را می‌دهد و نه براساس آنچه خارج از قاب آن قرار دارد، تصمیم‌گیری می‌کنیم. هرچه خودآگاه‌تر می‌شویم، بیشتر از نفوذهای ناخودآگاه در انتخاب‌های روزانه خود، آگاه می‌شویم. در مرحله‌ای حیاتی از زندگی‌مان، چرا آن انتخاب را انجام دادیم و نه انتخابی دیگر را؟ چرا با فلان شخص پیوند خوردیم؟ چرا الگوهای خانوادگی خود

۱. شبی که این جمله را می‌نویسم، بنیادگرایان یک باستان‌شناس معروف را در خاورمیانه به‌خاطر تلاش‌هایش برای حفظ آثار باستانی به دار آویخته‌اند. جرم او چیست؟ او صرفاً تاریخچه‌ای فرهنگی را تأیید کرده بود که خارج از طیف تخیل نابالغ و هراسان بنیادگرایی که برایش «دیگری» همیشه یک تهدید است، قرار دارد.