

ما از جستجو دست نمی کشیم
و پایان تمام جستجوهای ما
رسیدن به جایی است که آغاز کردیم
و شناختن آن مکان برای اولین بار

تی.اس.الیوت / چهار کوارتت



۹	پیشگفتار
۱۳	مقدمه
۱۹	فصل یک: توان بالقوه خود را به تحقق برسانیم
۴۱	فصل دو: همان‌طور که بزرگ می‌شویم دوپاره می‌شویم
۶۹	فصل سه: میان‌سالی و فراخوان کسب تمامیت بیشتر
۱۰۱	فصل چهار: هنر زندگی در لحظه را بیاموزیم
۱۱۷	فصل پنج: زندگی نمادین، درمانی برای زندگی تک‌بعدی
۱۴۷	فصل شش: تجسم خلاق - با خودمان سخن بگوئیم
۱۸۳	فصل هفت: به رویاهای خود توجه کنیم
۲۱۵	فصل هشت: دو کهن‌الگوی اساسی پختگی
۲۳۵	فصل نه: یکپارچه‌سازی اضداد زندگی
۲۶۱	فصل ده: بازگشت به خانه و درک آن برای اولین بار
۲۹۱	ضمیمه: فهرست زندگی نزیسته



■ پیشگفتار

آیا هرگز یک زندگی متفاوت با زندگی کنونی خود را آرزو کرده‌اید؟ ما در نیمه اول عمر به شدت سرگرم پیشرفت در کار و حرفه، یافتن همسر، تشکیل خانواده و انجام وظایف فرهنگی‌ای هستیم که جامعه از ما طلب می‌کند. بهای تمدن امروزی این است که ما به ناگزیر تک‌بعدی می‌شویم و به طور روزافزونی در زمینه تحصیلات، حرفه و شخصیت خود تخصص کسب می‌کنیم. اما وقتی به نقطه عطف میان‌سال می‌رسیم، روان ما به جستجوی چیزی اصیل، حقیقی و بامعنا بر می‌خیزد. در این زمان است که زندگی نزیسته ما از درون سر می‌کشد و توجه می‌طلبد. این کتاب می‌تواند به شما کمک کند تا احساس یأس، دلسردی و نارضایتی خود را متحول کرده و به آگاهی بیشتر بدل کنید. این کتاب راه‌های هوشمندانه‌ای را در اختیار شما می‌گذارد تا بدون آسیب رساندن به خودتان یا دیگران مسیرهای مختلف را جستجو و امتحان کنید. استفاده از ابزارها و تکنیک‌های توضیح

داده شده در صفحات این کتاب به شما می‌آموزد تا:

- امکانات جدید زندگی و استعدادهای نهفته خود را کشف کنید؛
- از خطرات فرصت‌ساز دوران میان‌سالی استفاده کنید؛
- در زمینه هنر زندگی کامل در لحظه حال استاد شوید؛
- اتصال با زندگی نمادین را از نو ایجاد کنید و حلقه ضروری بین آگاهی معمول و آگاهی والاتر را به وجود بیاورید.

هدف کتاب «زندگی نزیسته‌ات را زندگی کن» این است که به خوانندگان کمک کند با حرکات و قدرت‌های جهان نامرئی خود آگاه هم‌سازتر شوند - جهانی که در زندگی روزمره ما متجلی می‌شود. انسان باید با جوانب نامعین و اسرارآمیز زندگی‌ای که از هر طرف او را احاطه کرده رابطه داشته باشد. این جهت‌گیری صرفاً به ذهن آگاه مربوط نمی‌شود بلکه کل وجود را در بر می‌گیرد. نقش انحصاری بشر در طرح الهی زندگی این است که این انرژی‌های نامرئی را در نظر گرفته، از آنها آگاهی یافته و در رفتار و عمل خود ادغام کند.

این کتاب بر پایه آراء و عقاید فرهنگ‌های گوناگون و قاره‌ها و سنن مختلف از اسطوره‌های یونان باستان، خرد ذن و عرفان مسیحی تا شاعران، هنرمندان و دانشمندان امروزی استوار است. اما بزرگ‌ترین آموزگاران ما همیشه مراجعه‌کنندگان ما بوده‌اند، یعنی افرادی که آماده‌اند تا زندگی خود را بررسی نموده و در نتیجه روح و روان خویش را فتح کنند. در سال‌های گذشته بسیاری با لطف تمام اجازه طرح و بحث رویاها و روند درمانی خویش را داده‌اند. سهیم شدن در سفر زندگی شما امتیاز بزرگی برای ماست. اما به منظور حفظ حریم شخصی افراد، همه نام‌ها تغییر داده شده و بعضی اطلاعات

به نحوی دست کاری شده که افراد خاصی قابل شناسایی نباشند. خوانندگان کتاب توجه خواهند کرد که در سرتاسر این کتاب از ضمیر اول شخص مفرد استفاده شده، مثل مراجعه کنندگان «من» یا در رابطه با نقل تجارب شخصی، مثال‌ها از زندگی و روند درمان هر دو مؤلف کتاب آورده شده است و برای تسهیل درک مطلب، ایده‌ها و داستان‌های ما با هم ترکیب شده‌اند. در اینجا قدردانی خود را از لیز ویلیامز^۱ از مرکز «دبلیوام‌اس مدیا»^۲ به خاطر پیشنهادات ارزشمند و ارائه نظر خویش نسبت به این کتاب ابراز می‌کنیم؛ همچنین از جرمی پی. تارچر^۳، اسطوره صنعت نشر که از همکاری با او خوشوقتیم و نیز از اشخاص ذیل سپاسگزاریم: میچ هوروویتس^۴ از انتشارات تارچر/ پنگوئن به خاطر ایمان و حمایتش؛ لدا شینتاب^۵ از تارچر/ پنگوئن برای مهارت و دقتش در ویراستاری؛ و جیمز هولیس^۶ دوست مهربان و محقق دقیق مکتب روانشناسی یونگ، به خاطر کتاب‌های الهام بخش و معرفی لیز به ما. به علاوه از رولاند اوانز^۷، نورا برانر^۸ و از همه مهم‌تر جور دیس رال^۹ که نسخه‌های اولیه دست‌نویس کتاب را خواند و علاوه بر پیشنهادهای ارزشمندش در تمام طول راه ما را تشویق کرد.

رابرت آ. جانسون

دکتر جرمی ام. رال / مه ۲۰۰۷

1: Liz Williams 2: WMS Media 3: Jeremy P. Tarcher 4: Mitch Horowitz
5: Leda Scheintaub 6: James Hollis 7: Roland Evans 8: Nora Brunner
9: Jordis Rauh



■ مقدمه

آیا تاکنون در مقابل آینه قرار گرفته‌اید و از خود پرسیده‌اید چه میزان از اطلاعات جهان اطراف در آن سوی آینه دیده می‌شود؟ یقیناً پاسخ چنین خواهد بود؛ حجم اطلاعات این آینه علی‌رغم شفافیت و صداقت در انعکاس، قطره آبی از اقیانوس بی‌کران دریاهاست.

آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید اگر در دو راهی انتخاب مسیر، تصمیم دیگری گرفته بودم اکنون در کدامین عرض و طول و ارتفاع و مرز فرهنگی، اجتماعی و یا جغرافیایی زندگی می‌کردم؟ آیا تاکنون به عظمت و گستردگی خیال‌ها، آرزوها و آمال محقق شده خود اندیشیده‌اید که چه بخشی از آن‌ها می‌توانسته به شکل دیگری تحقق یابد؟ به شکلی که هرگز به آن نیندیشیده‌اید و آرزو نکرده‌اید.

قطعاً پاسخ چنین خواهد بود؛ آن مسیری که پیموده‌اید یک راه از میان میلیاردها گزینه، انتخاب، تصمیم ناگرفته و

مسیر ناپیموده است.

تلاش انسان از کودکی تا نوجوانی و از جوانی تا میان‌سالی همواره بر این بوده است تا از میزان آرزوها سهم بیشتری را محقق و عملی سازد. توفیق در دستیابی به این سهم بیشتر را موفقیت و عدم وصول به آن را شکست ترجمه کرده‌اند، در حقیقت این دغدغه انسان در میان‌سالی است که چه حجمی از راه‌های پیموده را پشیمان و نادم شده است و چه میزان از راه‌های نرفته را با دیده حسرت می‌نگرد. لاجرم در این مقطع سنی همه‌ای کاش‌ها به سراغ وی می‌آید و از او انسانی اندوهگین، افسرده و غم‌زده می‌سازد که از یک سو حسرت گذشته می‌خورد و از سوی دیگر نگران «آینده» و یا باقی‌مانده عمر خویش است. بدین سبب «برکت لحظه‌هایی» که در آن است را از دست می‌دهد. او نمی‌داند شاید می‌تواند بخشی اندک از راه‌های اساسی و اصلی ناپیموده را در این سنین با بهترین نتیجه تجربه کند. چراغ راه آینده ملت‌ها، تجربه ملل و تاریخ گذشته و معاصر آنهاست.

آنچه تاکنون دستاورد پیشرفت‌های مادی یا معنوی و فردی یا جمعی بشر بوده، محصول مشترک خودآگاه یا ناخودآگاه انسان در طول تاریخ است و در حقیقت بخش نسبتاً «شناخته شده» روح و روان و زندگانی انسان را به‌صورت فردی و جمعی تشکیل می‌دهد و هر چه علم، آگاهی و دانش پیشرفت نموده و توسعه یابد گرچه سهم شناخته‌شده‌ها بیشتر می‌شود لیکن از بخش عظیم نادانسته‌ها و ناشناخته‌ها و غیرقابل‌شناخت‌ها، چیزی کم نخواهد شد. «آنچه تاکنون زیسته‌ایم» نیز نسبت به «آنچه تاکنون نزیسته‌ایم» همانند ظرف آبی کوچک به

حجم دریاست، آنچه به اصطلاح خواب و رؤیا گفته می‌شود گرچه می‌تواند محصول مشترک خودآگاه و ناخودآگاه انسان باشد ولیکن به احتمال زیاد نمادی از زندگی زیست نکرده هر یک از ماست، آنچه به نام امید و آرزو یا طلب و اراده در عرف نظری و فلسفی مورد بحث است می‌تواند مدلی گویا از حجم عظیم زندگی زیست نشده فردی و جمعی ما باشد، آرمان‌ها و مطالبات فردی و جمعی، خواهش درونی آن «من» موجود است برای رسیدن به آن «خود» مطلوب.

در این مسیر، دو راهه‌ها و چند راهه‌های تصمیم‌گیری در طول زندگی انسانی، بیان‌گر این واقعیت است که اگر در آن زمان و مکان بر اساس شرایط محیطی مادی یا معنوی و فردی یا جمعی تصمیم دیگری می‌گرفتیم و مسیر دیگری را برمی‌گزیدیم، اکنون در بخش دیگری و به گونه دیگری زندگی می‌کردیم، ولی امروز به شکلی دیگر زندگی می‌کنیم. حقیقت این است که درخت تصمیم‌گیری انسان متأثر از محاسبات عقلی، پیشینه‌های تجربی، آگاهی‌های عصری و ناخودآگاه تاریخی است. این که فرد از چه می‌ترسد و از چه نمی‌ترسد، این که انسان از عقل حساب‌گر بیشتر هدایت می‌پذیرد و یا از عقل مآل‌اندیش و عاقبت‌نگر خود، عامل مؤثری است تا بداند آنچه زیسته است متأثر از کدامین راهبرد درونی است.

این کتاب به کدام خلأ انسان معاصر اشاره می‌کند؟

با توجه به شرایط عمومی ارتباطات فردی و جمعی در مناطق مختلف جهان و دسترسی سریع به تجربیات ملل و جوامع پیشین و معاصر، انسان امروزی در دایره «ای‌کاش»‌های خیالی و مجازی زیادی سیر می‌کند. همین وسعتِ ای‌کاش‌ها، علیرغم گستردگی

دسترسی برای بهره‌برداری بیشتر از طبیعت و عمر، از انسان امروزی انسانی گوشه‌گیر، افسرده و حسرت‌زده ساخته است. این خلاً انسان معاصر چه مشکلاتی را برای او ایجاد می‌کند؟ این گوشه‌گیری و حسرت‌زدگی، شخص را دچار فرافکنی می‌کند. در فرایند فرافکنی شخص می‌پندارد، علت این همه عدم موفقیت و دست نیافتن به عرصه‌های مطلوب، مزاحمت و ممانعت دیگران است و در این حال همیشه انگشت اتهام خویش را به سوی فراتر از خود یعنی دیگران نشانه می‌رود. این ریشه‌یابی غلط، فقط بخشی از زندگی تجربه کرده و راه‌های پیموده و موانع و موفقیت‌های کسب کرده را نشانه می‌رود. یک ضرب‌المثل معروف چینی است که می‌گوید: «هرگاه انگشت اتهام خود را به سمت کسی یا چیزی و یا موضوعی نشانه گرفتی بدان که سه انگشت دیگر به سمت خود توست. دوست داری انگشت اشاره‌ات را همگان ببینند ولی سه انگشت دیگر را نبینند. از این جهت آن سه انگشت را در کف دست جمع و پنهان می‌کنی. این انگشت اشاره «زندگی زیست کرده» و آن سه انگشت جمع و پنهان شده «زندگی زیست نکرده» را به ما نشان می‌دهد.

این کتاب چه سؤالات اساسی و مهم میان سالان و میان سالگی را پاسخ می‌دهد؟

هرچه از آستانه کودکی به نوجوانی و جوانی به میان‌سالگی نزدیک می‌شویم تجربه‌ها توسعه یافته و تجربه‌نشده‌ها به توان چند برابر افزایش می‌یابند. انسان‌های خردمند همیشه در زجرند، چون به هر چه دسترسی پیدا کرده و تجربه نموده‌اند، کمتر از انتظار آن‌ها بوده است و انسان‌های بی‌خرد، همیشه

راضی و پیروز، چون به هر چه دست یافته‌اند بیش از حد انتظار آن‌ها بوده است. این اصل سبب می‌شود انسانی که در میان سالی از خرد بیشتری بهره‌مند است، بیشترین گلایه و شکایت و عدم رضایت را از عملکرد گذشته خود داشته باشد. این «نا خود خرسندی» سبب می‌شود فرد بر اساس کنش و واکنش‌های روحی، درونی، رفتاری و شخصیتی خویش به سه گونه عمل دست بزند؛ اول، ممکن است او را به ورطه گوشه‌نشینی، عزلت، انتزاع، حسرت‌زدگی و سیاه‌چاله‌های افیون و سردابه‌های الکل بکشاند که این تسلیم شدن آغازگر فرآیند تخریب روحی فرد است.

دوم، روحیه میانه‌ای که نه «قدرت تغییر» در خود می‌بیند و نه «طاقت تطبیق»؛ در این حال جز صبر، شکیبایی و انتظار تسریع در به پایان رسیدن عمر و زندگی رفتاری نخواهد داشت. سوم، بر اساس بازنگری فرد در گذشته خویش و راه‌های وصول به موفقیت و موانع عدم موفقیت سبب می‌شود تا به راه‌های ناپیموده و مسیرهای کشف نکرده و تجربیات حاصل نشده روی بیاورد. فقط در این رویکرد است که فرد می‌تواند با نشاط و انگاره مثبت، رو به سوی آینده‌ای متفاوت حرکت، مبارزه و تلاش کند و همین تلاش سبب ابتهاج روحی و مکاشفات خارق‌العاده‌ای خواهد شد که شاید تاکنون «در طول عمر از دست رفته و زندگی کرده» تجربه نکرده است. رویکرد سوم در حقیقت همان عبارت «زندگی نزیسته‌ات را تجربه کن» است که به‌خوبی در این کتاب از آن سخن به میان آمده است. بدیهی است این کتاب ارزشمند «نه یک کلید بلکه یک جهت»، «نه یک مسیر بلکه یک پنجره» و «نه

یک راه‌حل، بلکه یک شیوه حل مسائل» را مطرح می‌نماید. ارزشمندی این کتاب در پویش مستمر این جلوه‌گاه از ماهیت واقعی روح و روان انسان است که تابع هیچ اقلیم و اسیر هیچ اندیشه و ایدئولوژی نیست. برای درک بهتر این منظر روانشناختی باید مفاهیم دیگری را نیز خوب فهمید و شناخت. لذا نوشته‌های زیر را به‌عنوان مکمل مباحث نوین کتاب، مطرح می‌کنیم و مطالعه و دقت و تأمل در مفاهیم آن را برای بسط منظر و دیدگاه توصیه می‌نماییم. این کتاب پنجره‌های شورانگیزی را در افق دید انسان قرار می‌دهد تا شاید بتوان چشم‌ها را شست و به قول مرحوم سهراب سپهری عمل نماییم که چشم‌ها را باید شست، جور دیگر باید دید...

لذا ضمن سپاس و تقدیر از زحمات فرزانه و استاد گرامی جناب سید سهیل رضایی، انتشار آن را به بنیاد فرهنگ زندگی و مطالعه آن را به همه دوستداران وادی حیرت و تحیر و روان هزار منظر انسان‌شناسی و روان‌شناسی چلچراغ انسانی توصیه می‌نمایم. از خداوند متعال برای همه دست‌اندرکاران ترجمه، تصحیح، چاپ و نشر این کتاب و همه فعالان بنیاد محترم فرهنگ زندگی، موفقیت مسئلت دارم.



فصل اول

توان بالقوه خود را

به تحقق برسانیم



یکی از دوستانم مدتی پیش به طرز دردناکی از دنیا رفت. او همیشه از ثروتش برای جدا کردن خود از تمام رنج‌ها و دردهای زندگی استفاده کرده بود. با این حال در آخرین روزهای حیات خود عصبی، ناراحت، متأسف، خشمگین، پریشان، منزجر و وحشت‌زده بود. آخرین کلمات او در آستانه مرگ این بود: «فقط اگر ... را داشتم.» شنیدن چنین شکوه‌هایی - و اظهار تأسف برای فرصت‌های از دست رفته و تجارب استفاده نشده - کافی است تا هر کسی قانع شود که تا زمانی که هنوز فرصت دارد به بررسی زندگی نزیسته خود بپردازد.

بررسی زندگی نزیسته و زندگی کردن آن در فرصت باقی مانده، مهم‌ترین وظیفه ما در سال‌های پختگی و میان‌سالی است؛ چیزی که مدت‌ها پیش از این که تا مغز استخوان تکان بخوریم یا به بستر مرگ برسیم باید به آن دست یابیم. زندگی کردن مطابق زندگی نزیسته یعنی تحقق کامل توان بالقوه و

کسب مقصود و معنا در زندگی ما.

زندگی نزیسته چیست؟ این شامل تمام آن جوانب اساسی وجود شما می‌شود که به قدر کافی در زندگی شما جذب و ادغام نشده است. ما می‌توانیم صدای دوردست ضربان طبل زندگی زیست نشده را در نجوایی که در پشت سرمان جریان دارد بشنویم و ببینیم که این افعال مرتب تکرار می‌شود: «می‌شد - می‌توانست بشود - باید می‌شد.» یا هر زمان دوباره به انتخاب‌های زندگی خود فکر می‌کنیم صدای آن را بشنویم یا هنگام تمناهای آخر شب به نظر می‌رسد که ناگهان اندوهی غیر منتظره از جایی سر بر می‌آورد و این احساس که ما به نحوی ناکام مانده یا نتوانسته‌ایم کاری را که آن قدر از لزوم انجام آن مطمئن بودیم انجام دهیم بروز می‌کند. کجا اشتباه کردیم؟ این زندگی که اکنون داریم چیست و چرا آن قدر با آنچه آرزو داشتیم تفاوت دارد؟

همه ما حجم وسیعی از استعدادها و قابلیت‌های ترک شده و تحقق و توسعه نیافته داریم. حتی اگر به اهداف بزرگ خود دست یافته باشید و کمتر چیزی باشد که درباره آن تأسف بخورید، هنوز تجارب مهمی در زندگی هست که درب آن به روی شما بسته بوده است. اگر تک فرزند باشید پس هرگز با تجربه برادر یا خواهر داشتن آشنایی ندارید. اگر زن باشید، پس مرد نیستید و تجربه مردانگی برایتان بیگانه است. اگر متأهل باشید، مجرد نیستید. اگر سیاه‌پوست باشید، سفیدپوست نیستید. اگر مسیحی باشید، مسلمان نیستید و الی آخر. هر چیزی را که انتخاب کنید (یا برایتان انتخاب شود)، هنوز چیز دیگری وجود دارد که «انتخاب نشده» است.

لحظه‌ای به کاری که نمی‌توانید در زندگی انجام دهید فکر کنید. شما به خاطر آن به نحوی احساس کوچک شدن می‌کنید. حالا از چه چیز زندگی خود منزعجید؟ توقعات بی‌پایان فرزندان یا مسئولیت‌های شغلی؟ بی‌توجهی همسر؟ محدودیت‌های ناشی از بیماری؟ هر چه که در زندگی شما غایب باشد بخشی از زندگی نزیسته شماست. ممکن است بانویی به شدت حرفه‌ای را دنبال کند و ناگهان سال‌ها بعد روزی بیدار شود و ببیند که بخشی از وجودش همیشه آرزو داشته کدبانوی خانه باشد و در خانه کنار فرزندانش بماند. یا شاید وجهی از وجود خود را کشف کند که می‌خواسته زندگی مذهبی داشته باشد و تنها و منزوی به مراقبه پردازد. به همین ترتیب ممکن است مردی احساس کند که استعداد شعر گفتن دارد، اما علاوه بر آن می‌تواند به طور موفقیت‌آمیزی به کسب و کار پردازد و از نردبان ترقی شرکت بزرگ بالا برود و زندگی خود را پیرامون دنیای تجارت و تأمین خانواده سازمان دهد. با این حال شاعر درون او به طور بالقوه به زندگی ادامه می‌دهد - زندگی‌ای که فرصت ابراز وجود در دنیای بیرون را پیدا نکرده است. ممکن است شما قد کوتاه باشید ولی همیشه دلتان می‌خواسته قد بلند باشید. شاید می‌خواستید لاغر باشید یا شکل بدنتان طور دیگری باشد، دنبال موسیقی بروید یا ورزشکار باشید. چه چیز نزیسته‌ای هست که هنوز در وجود شما دلش برای ابراز وجود پَر می‌کشد؟ خودش را به چه صورت نشان می‌دهد؟ به صورت نارضایتی یا خشم یا اندوه دائمی یا عدم انرژی؟ آیا مدام از اتفاقات زندگی برافروخته یا مأیوس می‌شوید؟ آیا احساس می‌کنید فریب خورده‌اید و سرتان کلاه رفته؟

حالا یک مثال دیگر، فرض کنیم عاشق کس دیگری غیر از همسر فعلی خود شده‌اید. بخشی از وجود شما تمنای هیجان، نو بودن و ماجراهای این رابطه تازه را دارد. شما کششی واقعی احساس می‌کنید؛ این کشش چه درست باشد و چه غیر اخلاقی، از جایی می‌آید. خدا شما را با تمناهای عاشقانه آفریده است. عشق واقعیت مقدس زندگی طبیعی و غریزه‌ای قوی است، اما ما در دنیای متمدنی زندگی می‌کنیم که می‌گوید به صرفِ فرو رفتن تیر عشق در قلب‌مان نمی‌توانیم دنبال عشق برویم. پس چه کار کنیم؟ آیا هر بار که کسی ما را مجذوب خود می‌سازد، دنبالش برویم؟ یا وجود عشق را انکار کنیم و اسیر افسردگی شویم؟ یا از همسرمان متنفر شویم و تقصیر را به گردن او بیندازیم؟ واقعیت این است که زندگی ما آن قدر طولانی نیست که با همه کسانی که به آنها علاقمند می‌شویم ازدواج کنیم. پس با این آرزوهای پرشور برآورده نشده چه کنیم؟ آنها از کدام نهان‌گاه برمی‌خیزند تا به ما شبیخون بزنند؟ موضوع انتخاب نشده همان چیزی است که باعث بروز مشکل می‌شود. اگر کاری با موضوع انتخاب نشده نکنید، جایی در ضمیر ناخودآگاه شما عفونتی جزئی ایجاد می‌کند و بعداً از شما انتقام می‌گیرد. زندگی نزیسته در اثر عدم استفاده به سادگی «راهش را نمی‌گیرد برود» یا به صرفِ این که آن را دور بیندازیم و فکر کنیم دیگر به دردمان نمی‌خورد از بین نمی‌رود. برعکس، زندگی نزیسته آتش زیر خاکستر است که با افزایش سنّ سر بر می‌آورد و مشکل‌ساز می‌شود و حتی گاهی خیلی مشکل‌ساز. البته هیچ‌کس نمی‌تواند تمام امکانات زندگی را در اختیار داشته باشد و با آنها زندگی کند، اما جوانب اساسی‌ای

از وجود شما هست که باید وارد زندگی تان شود وگرنه هرگز احساس رضایت خاطر نخواهید کرد.

در دوران میان‌سالی، هنگامی که افسرده می‌شویم و ناگهان از همسر، شغل و زندگی خود متنفر می‌شویم می‌توانیم مطمئن باشیم که زندگی نزیسته در پی جلب توجه ماست. وقتی احساس بی‌قراری، ملال یا پوچی می‌کنیم و به رغم این که زندگی بیرونی ما سرشار از ثروت است زندگی را توخالی می‌بینیم، زندگی نزیسته از ما طلب مشارکت می‌کند. انجام ندادن این کار شیره وجود ما را می‌کشد و ما را دلسرد می‌کند و احساسی منفی از ملال یا شکست وجودمان را فرا می‌گیرد. همان‌طور که شاید قبلاً کشف کرده باشید، بیشتر کار کردن یا بیشتر کسب کردن هم ناراحتی یا نارضایتی شما را فرو نمی‌نشانند. سرکوب کردن این احساسات سرکش یا انجام دادن کارها با احساس وظیفه‌شناسی هم کافی نیست. «مراقبه کردن روی نور» یا تلاش برای فراتر رفتن از رنج و درد زندگی زمینی نیز مؤثر نیست. تنها آگاهی از خصوصیات سایه می‌تواند به شما کمک کند تا جایگاه مناسبی برای تاریکی پنهان درون خود بیابید و به این ترتیب تجربه رضایت‌بخش‌تری خلق کنید. انجام ندادن این کار یعنی به جای بیدار شدن و دعوتِ زندگی والا را لبیک گفتن، در دام ملال، تنهایی، برافروختگی و نارضایتی های زندگی محدود باقی ماندن.

شرح وظایف متضاد زندگی

ما انسان‌ها متضادترین شرح وظایف ممکن را در زندگی داریم.

ما باید موجوداتی متمدن باشیم و این مستلزم فهرست کاملی از باید و نبایدهاست که ارزش‌های فرهنگی ما به ما تحمیل می‌کند، مثل ادب و نزاکت، انصاف، کارایی و انواع فضایل دیگر - این‌ها وظایف ما نسبت به جامعه را تشکیل می‌دهند. خانواده، فرهنگ و فشارهای زمان باعث تخصصی شدن کارهای ما می‌شود به طوری که تصمیم می‌گیریم این کارها را انجام دهیم و آن کارها را انجام ندهیم و در نتیجه به موجوداتی یک بُعدی بدل می‌شویم. در عین حال قرار است ما بنا بر آنچه در حقیقت هستیم زندگی کنیم و کامل و یکپارچه باشیم (که به معنی سالم و مقدس بودن هم هست^۱) - این وظیفه ما در برابر خویش برتر است. این تصادم ارزش‌ها می‌تواند زندگی را دشوار و دردناک کند، هر چند کمتر کسی کاملاً از کشمکش‌های زندگی خود در طول یک هفته آگاه است. ما از بیدار شدن و دیدن این کشمکش درونی اجتناب می‌کنیم زیرا بسیار ترسناک است.

انسان امروزی یاد می‌گیرد که خود را منضبط کند، ساعت را برای صبح زود کوک کند، به دانشگاه برود و روی یکی از موارد فهرست کامل کارهای بشر از (الف) تا (ی)، از آهنگ‌ساز تا یابنده اشیاء باستانی تمرکز کند. هر کاری که تصمیم گرفتید در زندگی خود انجام دهید، به آنچه تصمیم گرفتید انجام دهید، انرژی می‌دهد. خدا به کمک کسی می‌شتابد که زندگی خود را وقف خیر و نیکی می‌کند، زیرا به ناگزیر انبوهی از امکانات متضاد در نهان‌خانه تاریک دنیای درون هر فرد پنهان شده است. این وضعیتی است که انسان امروزی وقتی در پایان هفته عرق از جبین پاک می‌کند و با خود می‌گوید: «چطور

۱: واژه Whole در زبان انگلیسی یعنی کامل و واژه hale و healthy به معنی سالم و holy به معنی مقدس از آن می‌آید.

می‌توانم یک روز دیگر به این کار ادامه دهم؟ زندگی من آکنده از تضادهاست. چطور می‌توانم در برابر این تنش تاب بیاورم؟» خود را در آن می‌یابد.

نیل به آگاهی بیشتر

هر چند نمی‌توانید سال‌های گذشته را بازگردانید، اما می‌توانید به سراغ زندگی نزیسته خود بروید و ببینید که اگر مسیرهای دیگری را انتخاب کرده بودید به چه شکلی در می‌آمد. راه‌های هوشمندانه‌ای برای بررسی راه پیموده نشده بدون آسیب رساندن به خودتان یا دیگران وجود دارد که پاداش آن کشف مقصود زندگی و کسب اعتبار و اصالت است.

هر گاه زندگی نزیسته به آگاهی آورده شود می‌تواند تبدیل به سوختی شود که شما را از محدودیت‌های کنونی فراتر برده و به آگاهی عمیق‌تر و بیشتری برساند.

من^۱ شما و خود برترتان با ترکیبی جدید به هم می‌پیوندند. من نامی است که ما به کانون آگاهی انسان می‌دهیم، در حالی که خود برتر ما اصل سازمان‌دهنده روان و نیروی متمرکزکننده شخصیت به مثابه پدیده‌ای کامل و کلی است.

این مقصود ارزشمند نیمه دوم عمر و معنای واقعی رشد کردن و بزرگ شدن است. ما با کشف زندگی نزیسته خود یاد می‌گیریم که از ترس‌ها، تأسفات و حسرت‌های زندگی فراتر رویم، بینش خود را بگسترانیم، و رای آگاهی معمول برویم و ابعاد کامل وجودمان را در آغوش بگیریم، چنان که تی. اس. الیوت شاعر سروده: «به خانه برسیم و آن را برای اولین بار بشناسیم». هماهنگ

۱: (من اصلاح بینه و بین‌الله اصلح‌الله بینه و بین‌الناس) یعنی «هر کسی میان خود و خدایش را اصلاح کند، خداوند میان او و مردم را اصلاح خواهد کرد.»

ساختن زندگی آگاه با قدرت‌های نامرئی‌ای که عالم کیهان را هدایت می‌کنند حسی از «درستی» به ما می‌بخشد و کاری می‌کند که حتی در میانه سفر احساس کنیم در خانه هستیم. در بعضی موارد مکان مناسبی برای بیان توان بالقوه نزیسته در دنیای بیرون و تغییر ترتیب اولویت‌ها و زندگی بیرونی خود می‌یابید. شاید حرفه حقیقی یا جهت‌گیری تازه‌ای در کار یا روابطتان را کشف کنید. اغلب با بررسی زندگی نزیسته در می‌یابید که واقعاً الگوهای قدیمی را پشت سر گذاشته‌اید و از احساس نیاز برای چیزهایی که زمانی مهم به نظر می‌رسیدند فراتر رفته‌اید. قدرت مقابله با منفی‌بافی‌ها و افکار منفی و رفتارهای عادت‌گونه‌ای را که شما را عقب نگه می‌داشت پیدا می‌کنید. به این ترتیب با کشف نزیسته‌ها، سرزندگی و انرژی تازه‌ای کسب می‌کنید و توانایی‌های خود را می‌بینید.

یاد داستانی افتادم

آیا داستان مردی را که قدرتمندترین رایانه دنیا را داشت می‌دانید؟ او می‌خواست بداند که آیا ابررایانه‌ها می‌توانند بر قدرت ذهن بشر پیشی بگیرند یا نه، بنابراین روزی با زبان برنامه‌نویسی نوشت: «آیا روزی ماشین‌ها می‌توانند مثل انسان‌ها فکر کنند؟» از رایانه صدایی خارج شد، کلیک کرد، چشمکی زد و سرانجام پاسخ را نوشت. مرد پیام را روی دستگاه چاپگر فرستاد و دید که این جمله نوشته شده: «یاد داستانی افتادم». داستان‌ها تخیلاتی هستند که می‌توانند تحقق یابند و واقعی شوند. داستان‌های آموزنده و حکایات اخلاقی ماهیت اسطوره‌ای

دارند و با دقتی ماندگار شرایط روان‌شناسانه ما را ترسیم می‌کنند، شاید با دقتی بیشتر از روش علمی که پدیده‌ها را از چارچوب طبیعی جدا می‌سازد و سعی می‌کند رابطه علت و معلولی را استنتاج کند. داستان‌های اسطوره‌ای و افسانه‌ای حقایق کامل و بی‌زمان را برای ما نقل می‌کنند که این نوع خاص از ادبیات توسط فرد خاصی نوشته یا خلق نشده بلکه قوه تخیل و تجربه کل یک فرهنگ آن را خلق کرده است. ممکن است به مرور زمان عناصر خاص و افراد مشخصی اضافه شده یا حذف شده باشند، اما درون‌مایه اصلی و عام داستان زنده می‌ماند. بنابراین افسانه‌ها و اسطوره‌ها یک تصویر جمعی و مشترک را به تصویر می‌کشند و چیزهایی به ما می‌گویند که درباره همه انسان‌ها صادق است. تصاویر و درون‌مایه‌های اسطوره‌ای همان‌هایی هستند که هر روز در خانه، محیط کار و گوشه و کنار خیابان با آنها روبه‌رو می‌شوید و مدام در وجود شما جان می‌گیرند. این خلاف دیدگاه عقلایی کنونی ما نسبت به افسانه‌هایی است که آنها را نادرست یا خیالی دیدن می‌پنداریم. هر چند ممکن است نتوان جزئیات این داستان‌ها را به عنوان حقایق تاریخی اثبات کرد، حقیقت اساسی و بنیادی موجود در افسانه‌ها عمیق است و به طور عام در مورد شرایط همه انسان‌ها صدق می‌کند. زمانی توماس مان، رمان‌نویس بزرگ، در این باره نوشت که آگاه شدن به چه معناست و خاطرنشان ساخت که نقل داستان زندگی و زیستن درست و کامل در واقع مشارکت در الگوهای اسطوره‌ای دیرینه را مطرح می‌کند. «اسطوره یعنی مشروعیت بخشیدن به زندگی ... تنها از طریق اسطوره است که زندگی و خودآگاهی، حرمت و تقدس می‌یابد».

که ارتباط آن را با زندگی خودمان احساس کنیم درک ما را از خویشتن تعمیق می‌کند. این ارتباط همچنین کمک می‌کند تا دریابیم که چطور لحظه‌های به ظاهر تصادفی و تکه‌تکه یا غم‌انگیز زندگی، به کل بزرگ‌تری تعلق دارد.

من برای درک بهتر این که چطور می‌توانیم از تجربه جدایی درون انسان که به نوعی دو پاره شدن بین چیزهای زیسته و نزیسته زندگی است، فراتر برویم، به خرد نهفته در یک داستان بی‌زمان تکیه می‌کنم: افسانه دوقلوهای متولد برج جوزا^۱ به نام کاستور^۲ و پالوکس^۳. داستان آنها تفحص در فصل‌های آتی کتاب را هدایت کرده، کشمکش‌های ما را روشن می‌کند و ممکن است راه بازگشت به خانه را به ما نشان دهد. افسانه کاستور و پالوکس افسانه‌ای کهن است که اولین بار در عصر قهرمانی یونان باستان ثبت شد و می‌گویند دست کم سه‌هزار سال قدمت دارد. ما در این افسانه می‌بینیم که کاستور و پالوکس که در کودکی متحد هم بودند چطور بعداً از هم جدا شدند و نفاق و بدبختی گریبان آنها را گرفت. یکی به دنیای زیرین تبعید شد و دیگری در قلمرو آسمان ماند، در حالی که هیچ‌یک بدون دیگری آسوده نبود. آنها پس از تقلا و تلاش بسیار موفق شدند در قلمرو آسمانی از نو یکپارچه شوند. تکامل ستاره‌های دوقلوی برج جوزا الگوی اصلی و ستاره راهنمای افرادی است که در مسیر کسب کمال گام بر می‌دارند. ارتباط این داستان با عصر ما آن طور که در نگاه اول به نظر می‌رسد عجیب نیست. زیست‌شناسی انسان طی سه هزار سال گذشته چندان تغییر نکرده است و روان ناخودآگاه شخصیت انسان نیز یکی است. با وجود این که راه‌های دفع نیازهای