



۹	پیشگفتار برای مخاطبان انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی
۱۳	زندگی این چیزها را از شما می‌پرسد
۱۵	مقدمه: جنگل تاریک
۳۷	فصل اول: اشباح گرانبها ...
۴۵	احساس رهایی موجود در همین لحظه
۴۸	گذر بی‌سروصدا به نیمهٔ دوم زندگی
۴۹	بحران میان‌سالی؟!
۵۱	سفر چگونه آغاز می‌شود؟
۶۵	فصل دوم: تبدیل شدن به کسی که گمان می‌کنیم هستیم
۷۵	چرا درک تراژیک از زندگی برای ما اهمیت دارد؟
۸۰	زخم وجودی و برنامه‌ریزی درک از خویشتنِ خویش
۸۳	زخم درماندگی
۹۰	زخم کافی نبودن

۱۰۵	فصل سوم: برخورد خویشتن‌های خویش
۱۱۷	هدیه‌ی شفابخش افسردگی
۱۲۴	رابطه، زمین آتش
۱۲۵	فرافکنی‌های فرسوده، فرافکنی‌های احیاشده
۱۳۲	قرارداد نقض‌شده‌ی ایوب
۱۳۶	طرح و برنامه‌های رقیب
۱۴۳	فصل چهارم: موانع راه تحول و دگرگونی
۱۶۳	فصل پنجم: نیروهای پویا در روابط صمیمی
۱۶۹	عوامل روانی پویا در روابط
۱۹۵	فصل ششم: خانواده در نیمه‌ی دوم عمر
۲۱۹	فصل هفتم: شغل و حرفه در برابر کار مورد علاقه
۲۴۳	فصل هشتم: اسطوره‌ی جدید برآمده از ...
۲۶۳	اسطوره‌های زنده
۲۷۳	فصل نهم: بازگرداندن معنویت بالنده در عصر مادی‌گرایی
۳۰۹	فصل دهم: ملاقات با مرداب
۳۱۷	گناه
۳۲۱	سوگواری و فقدان
۳۲۳	خیانت
۳۲۶	تردید و تنهایی
۳۳۲	افسردگی
۳۳۷	اعتیاد
۳۴۱	اضطراب
۳۴۴	چطور از این مرداب‌ها اجتناب کنیم؟

فصل یازدهم: التیام روح

۳۴۹

۳۵۵

چه چیز شما را به این نقطه از سفر زندگی ...

۳۵۶

کدام خدایان، کدام نیروها، کدام خانواده ...

۳۶۳

چرا حتی وقتی همه چیز روبه راه است ...

۳۶۴

چرا تا این اندازه بر سر راه ما ...

۳۶۸

چرا فکر می کنید که باید ...

۳۷۱

چرا به نظر می رسد که سناریوی زندگی مان ...

۳۷۵

چرا گذرتان به این کتاب افتاده یا ...

۳۷۶

چرا وقتی موضوع روحتان به میان می آید ...

۳۷۹

چرا زندگی تان برای خواسته های روح ...

۳۸۱

چرا حالا زمانی است که باید ...



■ پیشگفتار برای مخاطبان انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی

از کفر و ز اسلام برون صحرا بیست
ما را به میان آن فضا سوداییست
مولانا

یک قرن پیش، کارل یونگ^۱، روان‌پزشک سوئیسی به دشوارترین کاری که می‌توانست انجام دهد، دست زد: سر برآوردن از گریبان، اندیشیدن هوشیارانه به دریایی که ما را پیش می‌برد و در عین حال، زندگی کردن سوار بر امواج این دریا. چگونه می‌توانیم خود را درک کنیم بدون آنکه از بیرون هم شاهد ماجرا باشیم و هم بخشی از آن؟ یونگ در سال ۳۱۹۱ میلادی از خود پرسید: «اسطوره من کدام است؟» او 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 راه او را کج

1. Carl Jung

می‌کند، حتی ماهیت روحش را نیز به بند می‌کشد و دنیایش را کوچک می‌کند. چنین بود که به درون اعماق ناخودآگاهش شیرجه‌ای جسورانه زد و با هر هیبتی که در این مسیر بر سر راهش قرار گرفت، به پرسش و پاسخ پرداخت؛ فرایندی که آن را «تخیل فعال»^۱ نامیده بود. در این ماجراجویی، چنین نیروهایی را صرفاً متصور نمی‌شد، بلکه به آن‌ها جان می‌داد و آن‌ها را فعال می‌کرد.

روان ما به طرز نامحسوسی از درون ما و از دل تاریخ و پیشینه‌هایمان گذر می‌کند و فقط زمانی در درک خودآگاهمان گنجانده می‌شود که قالبی ملموس به خود بگیرد. یونگ در گفت‌و شنود با آشکالی که درون خود می‌دید، داستان رویارویی‌هایش را به نگارش درآورد و حتی نقش و نگار حضور چنین هیبت‌هایی را نیز ترسیم کرد. چند دهه بعد، کتابی با جلد قرمز، با عنوان کتاب سرخ^۲ انتشار یافت. یونگ، سازوکارهای بسیاری را به تصویر کشید که روان ما با آن‌ها آشفتگی تجربیات از سر گذرانده را سامان می‌دهد و برای وجودمان انسجام، معنا و مقصود 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 خود را بهتر بشناسیم، درک کنیم و از تغییرات و جنبش‌های فرهنگی، فهم و تفسیرهای بهتری داشته باشیم.

اگر با خودمان صادق باشیم، باید اذعان کنیم که در نمایی طولانی که نام آن را زندگی گذاشته‌ایم، تنها فردی که حضور مداوم دارد، خود ما هستیم. به همین ترتیب، باید این را هم بپذیریم که در برابر نقشی که در انتخاب‌های روزانه خود بازی

1. Active imagination

2. The Red Book

می‌کنیم، در روابط و در آنچه بر ما گذشته است، مسئولیتی شگرف داریم. یونگ معتقد بود که ما فقط موجودات این زمان و مکان نیستیم، بلکه ساختارهای روانی اجدادمان را نیز به دوش می‌کشیم. برای درک چنین فرایندهایی لازم است نگاهی عمیق به درون بیندازیم و به تماشا بنشینیم.

با اینکه داستان زندگی‌هایمان کاملاً متفاوت است، با موانع مشترکی روبه‌رو می‌شویم. به عبارتی، انطباق‌های ما که بر پایه ترس بوده‌اند و در گذشته، جان ما را نجات داده و کمک کرده‌اند تا بزرگ شویم، حالا مانع رشد بیشترمان می‌شوند. چنین انطباق‌هایی از مراحل اولیه رشدمان ریشه گرفته‌اند، بنابراین، مصمم هستند که جان و توان ما را بگیرند، قابلیت‌ها و ظرفیت‌های دوران بزرگسالی ما را سست کنند و ما را در الگوهای شکل‌گرفته اولیه به بند بکشند. صبح‌ها که بیدار می‌شویم، قصد نداریم همان الگوهای خودویران‌گر را در زندگی‌مان تکرار کنیم، اما در پایان روز، معمولاً همین کار را کرده‌ایم. به قول مولانا، لازم نیست در به‌در به دنبال عشق باشید، کافی است دیواری را بیابید که در درون خود در برابر عشق ساخته‌اید. پروژه یونگ نیز با این مسئله بی‌ارتباط نیست، زیرا ضمن اینکه در زمان حال شناور هستیم و پیش می‌رویم، بد نیست کمی هم به زندگی‌مان فکر کنیم و آینده‌ای خودآگاهانه‌تر و پرثمرتر در پیش داشته باشیم.

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

1. Individuation

2. Individualism

است و باید پرسید: «از دریچهٔ من، چه چیزی قرار است به این دنیا راه یابد؟» این پرسش ندایی است که ما را به ادای وظیفه فرا می‌خواند و تنها سؤالی که باقی می‌ماند این است که آیا حاضریم عمر و زندگی‌مان را بدهیم تا در خدمت روحی باشیم که به این دنیا آورده‌ایم یا می‌خواهیم عمق و عظمتش را ناچیز بشماریم و از آن بگذریم؟

از زحمات یاسر رضایی و همکارانش در ایران برای ترجمهٔ این کتاب‌ها به زبان فارسی و انتشار آن‌ها به قیمت‌های مناسب قدردانی می‌کنم. چندین دهه است که زندگی شخصی، حرفه‌ای و دانشگاهی‌ام را وقف این کرده‌ام که جهان‌بینی یونگ را ارائه دهم و امید داشته باشم که یادگیری آن، نوری بر زندگی‌هایمان بتاباند و عاقبتی ژرف‌تر برایمان رقم بزند. انتشار این کتاب‌ها، از یک سو دعوتی است به گفت‌وگو میان فرهنگ‌ها و از سوی دیگر، تلاشی است برای پُربار کردن سفر درونی که انتظار ما را می‌کشد. مولانا نیز ندا سر می‌دهد: «تو چطور و کی قرار است راهی سفر دور و دراز درونت شوی؟»

دکتر جیمز هالیس^۱

هوستون / تگزاس / آمریکا^۲

1. Dr. James Hollis

2. Houston, Texas, USA

زندگی این چیزها را از شما می‌پرسد:

■ چه چیز شما را به این نقطه از سفر زندگی، دقیقاً همین لحظه که در آن هستید، رسانده است؟

■ کدام خدایان، کدام نیروها، کدام خانواده، کدام اوضاع اجتماعی واقعیت شما را شکل داده، آن را تقویت کرده یا سدی بر سر راه آن شده است؟

■ چرا حتی وقتی همه چیز روبه‌راه است، احساس می‌کنیم که جایی از کار می‌لنگد؟

■ چرا تا این اندازه بر سر راه ما ناکامی، خیانت و برآورده‌نشدن انتظارات قرار دارد؟

■ چرا فکر می‌کنید که باید چیزهای بسیاری را از دیگران و حتی از خودتان پنهان کنید؟

■ چرا به نظر می‌رسد که سناریوی زندگی مان را جای دیگری نوشته‌اند و کسی هم نظر ما را نخواست است؟

■ چرا گذرتان به این کتاب افتاده یا شاید گذر این کتاب به شما افتاده است؟

■ چرا وقتی موضوع روحتان به میان می‌آید،
به تلاطم می‌افتید؛ طوری که گویی از همراهی
آشنا برایتان صحبت می‌کنند که مدت‌هاست
از دست رفته است؟

■ چرا زندگی‌تان برای خواسته‌های روح بسیار
کوچک است؟

■ چرا حالا زمانی است که باید به ندهای
روح پاسخ بگویید تا در نیمهٔ دوم عمر، زندگی
بالنده‌تری داشته باشید؟



■ مقدمه / جنگل تاریک

گاهی، در کمال ناامیدی، پی می‌بریم که زندگی فرد دیگری را زیسته‌ایم و ارزش‌های دیگران بوده که به انتخاب‌هایمان جهت داده است. با اینکه چنین زیستنی به نظرم درست نیست، باز هم راه دیگری جز ادامه‌دادن آن نداریم. حتی زمانی که دیگران ما را تأیید و تحسین می‌کنند، احساس می‌کنیم که نیم‌کاسه‌ای زیر کاسه ماست. این داستان واقعی را در نظر بگیرید: مردی زندگی‌اش را وقف درس و دانشگاه کرده بود. او برای ارتقای سطح سواد خود هرچه در توان داشت، انجام داده بود و پس از بازنشستگی دچار افسردگی شده بود، زیرا هیچ سازوکاری نداشت تا انرژی‌های روانی خود را مدیریت کند و هیچ برنامه مشخصی از ارزش‌ها در زندگی‌اش نداشت تا به آن‌ها مشغول شود. حتی نمی‌توانست خود را خارج از محیط دانشگاه، انجمن‌های علمی و حرفه خود، یعنی تدریس، تعریف کند. روزی، پس از یک ساعت جلسه روان‌درمانی، در راه خانه

اشک‌هایش سرزیر شد اشک‌هایی که بند نمی‌آمد و هیچ تصویر مشخصی به خود آگاه درهم ریخته‌اش خطور نمی‌کرد تا علت گریه‌اش را دریابد. این مرد که در ظاهر از حیث تحصیلات عالی، زندگی بیرونی موفق داشت، اذعان کرد که وقتی مجبور می‌شود به زندگی درونی خود پردازد، حال بسیار بدی دارد. آن شب خواب دید که دوباره به دانشگاه برگشته و منتظر برگزاری امتحانی است که آمادگی آن را ندارد، اما دیگران برای شرکت در آن امتحان از او بسیار آماده‌تر هستند. استاد خانمی نزد او آمد و گفت: «نمی‌ذارم توی این دوره مردود بشی». یاد مادرش افتاد که در دوران کودکی به انرژی‌هایش جهت می‌داد و اهداف خودش را در زندگی به‌منزله اهداف او در نظر می‌گرفت و همیشه پایش وسط زندگی او بود. درست با همان لحنی که این استاد حرف می‌زد! او مثل همه بچه‌ها، از سر ضعف، می‌دانست که باید خواسته‌های مادرش را در پیش بگیرد. به همین علت هم زندگی را طبق آرزوهای مادرش پیش بُرد. اما در این رؤیا «ناگهان احساس کردم که لازم نیست این امتحان رو بدم. اصلاً این امتحان برایم مهم نیست و من بالاتر از اونی هستم که این‌طوری از من امتحان بگیرن! به همین علت، نفس راحتی کشیدم، پاسخ‌نامه رو پاره کردم و از جلسه زدم بیرون» و به این ترتیب، وارد فصل جدیدی از زندگی‌اش شد - زندگی خودش.

بانوی ۳۸ ساله‌ای را در نظر بگیرید که در شرکت تجهیزات پزشکی به سمت معاونت فروش ارتقا پیدا کرده و از فرودگاه جان‌اف. کندی به دنور در حال پرواز بود و کتاب می‌خواند. جایی بر فراز نبراسکا، فکری آزاردهنده خود آگاهش را درگیر کرد: «من از زندگی‌ام متنفرم». او زندگی‌اش را با رسیدن به اهداف و

دستاوردهای حرفه‌ای خود می‌سنجید. اما از همان لحظه به بعد، در ارتفاع ۳۵ هزار پایی، این را به یقین می‌دانست که همه عمر، بر روی پوسته نازک و شکننده‌ای از افسردگی گام برمی‌داشته است. نخستین خواب من در زوریخ را هم در نظر بگیرید. آن زمان تازه تحلیل دوره میان‌سالی را آغاز کرده بودم. من شوالیه‌ای بودم بر فراز برج و باروهای قرون وسطایی که طوفانی از تیرها به سمتم هجوم می‌آوردند. جلوی جنگل، هیبتی را به شکل زنی ساحره دیدم که فرماندهی حملات را به عهده داشت. مضطرب بودم که نکند قلعه سقوط کند. رؤیای من به پایان رسید؛ اما هنوز سرنوشت قلعه‌ای که بر فراز آن بودم نامعلوم باقی مانده بود. درمان‌گرم پیشنهاد داد که سرانجام زمان آن فرا رسیده است تا پل خروجی قلعه را پایین بیاورم، از برج و باروی خود خارج شوم و با آن زن رودررو صحبت کنم. باید می‌فهمیدم که چرا تا این حد از من عصبانی است. طبیعتاً از این رویارویی وحشت داشتم. کیست که حاضر شود قلعه امن و مستحکم خود را ترک کند و بی‌دفاع در مقابل کسی بایستد که تا این حد ترسناک است؟ از سویی، این را هم می‌دانستم که توصیه درمان‌گرم درست است. من در آستانه سفری دور و دراز به جنگل تاریک بودم؛ جنگلی که پیش از پیداشدن سروکله‌اش در خودآگاهم، سال‌ها در آن زندگی کرده بودم.

این افراد مذکور کاملاً متفاوت با هم، چه وجه اشتراکی دارند؟ هریک از این افراد آماج شورش‌های روح خود قرار گرفته بود؛ نوعی دگرگونی در درک «من» از «خود» و «جهان» و دعوتی بسیار جدی برای زندگی خودآگاهانه‌تر در نیمه دوم عمر. این نخستین مواجهه با سردرگمی خودآگاه بوده و هریک، از

محیطی آرام و آشنا به سوی جنگلی تاریک حرکت کرده یا کشانده شده است. کیست که نوای آشنای سفر از دل جنگل تاریک به گوشش نرسیده باشد؟ دانته شاعر هم هبوط نام آشنا و حیرتانگیزش به جهان زیرین را از اینجا آغاز کرد که در اواسط مسیر زندگی، درحالی که راه را گم کرده بود، خود را در جنگلی تاریک یافت. ممکن است مایل نباشیم، اما ما هم بارها خود را در جنگل تاریک می بینیم. نه خیرخواهی، نه هوش خودآگاه و نه دوراندیشی، نه برنامه ریزی و نه دعا یا دست یاری دیگران، هیچ یک، نمی تواند ما را از رویارویی گاه و بی گاه با سردرگمی و بی تابی و کلافگی، افسردگی و ناامیدی از خودمان و دیگران، نجات دهد. هرچه طرح و برنامه مؤثر که پیش از این داشته ایم نیز نقش بر آب می شود.

این روند ظاهراً خودبه خودی که سیر خودآگاه زندگی مان را دگرگون می کند، برایمان چه معنایی دارد و چطور می توانیم از رویارویی تا این حد دردناک با تاریکی، سربلند خارج شویم و رشد کنیم؟ اگر پرسش های ابتدای کتاب شما را نیز هدف قرار داده، کمی لرزه بر تنتان انداخته و شما را به چالش کشیده است، پس شما هم، در حال حاضر، پا به این عرصه گذاشته اید و شاید مدت ها است که در آن دست و پا می زنید. فاصله گرفتن از وابستگی ها و لنگرگاه های عاطفی که احتمالاً میل طبیعی شما به راحتی، امنیت و حس خوش پیش بینی رخدادهای آینده را متزلزل می کند، جنبشی در روان شماست که هم دارای معناست و هم در پی التیام و تکامل شما. در میانه این ناآرامی های روانی، گاهی به خود می گوئیم که شاید قربانی شده ایم و از خیالمان نیز گذر نمی کند که از دل این همه درد

و مصیبت، قرار است دوباره قوی‌تر از پیش بر خیزیم و راه تعالی را در پیش بگیریم. اغلب، مدتی به طول می‌انجامد تا متوجه شویم که دستی در کار بوده است تا ما به شیوه‌ای هدفمند، دگرگونی را از سر بگذرانیم و وارد دور جدیدی از سفر زندگی‌مان شویم؛ هر چند که همان موقع، ابدأً چنین احساسی نداشته‌ایم. کم‌کم و خواه‌ناخواه می‌پذیریم که حتی رنج موجب رشد و بزرگی ما شده و از ما انسان پُربارتری ساخته است.

هرگاه توانستیم بپذیریم که چنین جریان‌ات عمیقی در زندگی حضور دارد (که در ابتدا به چشم آگاهی خود آگاهمان نمی‌آمده‌اند)، آنگاه پا به عرصه‌ای گذاشته‌ایم که «خِرد» نام دارد. اسکولوس^۱، اولین تراژدی‌نویس بزرگ، چنین شرح می‌دهد که خدایان مقدر داشته‌اند که خِرد فقط از دلِ درد و رنج سر بر می‌آورد. چنین خِردی است که ما را بالا می‌کشد و به زندگی‌مان ژرفا می‌بخشد. در کنار همین خِرد است که از وسعت یافتن روح و روان نیز بهره‌مند می‌شویم. برای کسانی که در میانهٔ چنین رنجی هستند، سخن گفتن از ژرفنا و گسترده‌شدن اهمیت چندانی ندارد. آن‌ها بعدها متوجه می‌شوند که به خود آگاهی متفاوت و درک پیچیده‌تری از خودشان و مهم‌تر از همه، به زندگی جذاب‌تری دست یافته‌اند و زندگی‌هایشان از حیث روحانی و روان‌شناختی غنی‌تر شده است و به رشدی این‌چنینی رسیده‌اند. روحشان به سوی آن‌ها هجوم برده است تا سرانجام به‌واسطهٔ وجود آن‌ها تجلی و ظهور پیدا کند و هیچ چیز هم جلودار آن نبوده است. سال‌های متمادی فرصت مواجهه با افرادی را داشته‌ام که در میانهٔ چنین درد و رنجی بوده‌اند. این افتخار را داشته‌ام که خصوصی‌ترین بخش‌های زندگی‌شان را با من در میان بگذارند

1. Aeschylus

و در سفر زندگی، مرا به منزلهٔ همراه پذیرند. ما در کنار هم مفتخر بودیم که با خویشتن خویش^۱ مواجه شویم. همان استعارهٔ کارل یونگ برای ارجاع به هوشمندی ذاتی، منحصر به فرد، پُربار و چاره‌ساز که کاملاً ورای خودآگاهی پیش پا افتادهٔ من^۲ ماست. استعارهٔ «خویشتن خویش» از دل آگاهی ما به این مسئله بیرون می‌آید که چیزی درون تک‌تک ما هست که صرفاً فرایندهای بیوشیمیایی ما را زیر نظر ندارد و ما را از موجوداتی پیچیده به پیچیده‌تر بدل نمی‌کند. موضوع فراتر از این‌هاست؛ چیزی درون ما هست که پیش از هر چیز دیگر، به دنبال یافتن این است که چرا به این کالبد پیوسته‌ایم.

«روح» واژهٔ دیگری است که روان‌شناسی و روان‌کاوی مدرن آن را به سُخره گرفته و کنار گذاشته است. در عین حال، در روان‌شناسی، روان‌کاوی، آسیب‌شناسی روان، دارودرمانی روانی و روان‌درمانی، از واژهٔ «روان»^۳ استفاده شده که معادل واژهٔ «روح»^۴ در زبان یونانی است. موضوع دیگر این است که روح در طرز تفکری موسوم به تفکر عصر جدید، به حوزهٔ احساسات سپرده شده است و یا بنیادگرایان مذهبی آن را محدود به خشکاندیشی‌های تدافعی و هراسناک کرده‌اند. با وجود همهٔ این‌ها، در این کتاب، از هر دو واژهٔ روح و روان، به جای یکدیگر استفاده کرده‌ام؛ زیرا در هریک از ما، خویشتن خویش در خدمت روح، یا به عبارتی، انرژی‌های جهت‌بخش و هدفمندی است که افسار زندگی‌مان را در دست دارد و خود در خدمت معنایی متعالی است؛ معنایی که در چارچوب تنگ و تاریک ادراک خودآگاهمان نمی‌گنجد.

ماجرای بانویی را به خاطر دارم که آن را در جایی خوانده

1. Self 2. ego 3. psyche 4. soul

بودم. این بانو در یکی از کشورهای شوروی سابق، بعد از وقوع زمین‌لرزه، به همراه فرزندش در زیر آوار گیر افتاده بود. فرزندش نجات پیدا کرد، زیرا در طی چند روزی که زمان برد تا آن‌ها را پیدا کنند، مادر گوشت خودش را بریده و با خونش فرزند خود را زنده نگه داشته بود. شاید با خودتان فکر کنید که پیش از هر چیز مراقبت از خود است که در زندگی اهمیت دارد. اما فداکاری این مادر برای فرزندش نشان می‌دهد که خویشتنِ خویش ممکن است به دادِ تمنای روح برای دست‌یابی به معنا برسد. به طرزی مشهود، مفهوم «فرزند» برای او معنای بیشتری پیدا می‌کرد تا مفهوم «خودش». تسلیم محض شدنِ ملاحظاتِ خویشتنِ خویش در برابر معنا، در ابعاد مختلف زندگی‌هایمان مدام تکرار می‌شود. هرگاه بدون معنا زندگی کنیم، از بدترین بیماری ممکن رنج می‌بریم.

یکی از متون کهن مصر، با عنوان *انسان بیزار از زندگی در جست‌وجوی روح خود*، جهان‌شمول‌بودن چنین معضلی را به تصویر می‌کشد. با اینکه هزاران سال از نگارش این متن می‌گذرد، عنوان آن چقدر به‌روز و مدرن است! آیا شما افراد خسته‌ای را نمی‌بینید که هر روز سر کار می‌روند و برمی‌گردند؟ خانم‌های خانه‌داری را نمی‌بینید که کلافه و دل‌مُرده‌اند؟ یا تاجری را نمی‌بینید که سومین نوشیدنی مارتینی‌اش را در دست گرفته است؟ آیا این افراد در پی چیزی بزرگ‌تر در زندگی‌هایشان نیستند؟ هرگاه بتوانیم خودآگاهی را رودرروی روح بنشانیم، متحول و خواه‌ناخواه بزرگ خواهیم شد.

حدود ۲۵۰۰ سال قبل، هراکلیتوس^۱، فیلسوف بزرگ پیش از سقراط، به این نتیجه رسید که روح سرزمینی در دوردست‌هاست؛

1. Heraclitus

سرزمینی که وسعت و مرزهایش برایمان ناشناخته باقی خواهد ماند. هنوز که هنوز است، صرفاً، به واسطهٔ درکی درونی، منظور خود را از کاربرد واژهٔ «روح» می‌فهمیم. این واژه را به کار می‌بریم تا به رابطهٔ شهودی و عمیقی اشاره کنیم که تا به حال از آغازین لحظه‌های تفکر با خودمان داشته‌ایم. روح، ادراک شهودی ما از عمق وجودمان است؛ همان انرژی هدفمندی که در زیرلایه‌هایمان جریان دارد؛ همان تمنای ما برای دستیابی به معنا و پا گذاشتن در مسیری که خودآگاهی معمول قادر به پیمودنش نیست. روح همان چیزی است که ما را به انسانی عمیق‌تر تبدیل می‌کند و بی‌وقفه به سوی درگیری آگاهانه‌تر و رشدیافته‌تری در چهار مسیر اصلی و سلسله‌مراتب رمز و رازی سوق می‌دهد که سفر زندگی‌مان مبتنی بر آن‌ها پیش می‌رود:

۱- «کیهانی» بی‌نهایت گسترده که شتابان می‌گردد و ما را نیز با خود می‌گرداند.

۲- «طبیعت» پیرامون که خانه و بافت زندگی ماست.

۳- «دیگرانی» که چالش‌های روابط را برایمان به وجود می‌آورند.

۴- «خویشتن خویش» ما که پیوسته گریزان، یاغی و همواره در تمناست تا فراموش نشود و از یادمان نرود.

ما آفریده‌هایی در جست‌وجوی معنا و در پی خلق آن هستیم. سایر آفریده‌هایی که کنار ما زندگی می‌کنند، همان چرخه‌های حیات بیولوژیکی‌ای را طی می‌کنند که ما از سر می‌گذرانیم؛ اما ظاهراً آن‌ها قادر نیستند به خودشان بیندیشند و مفاهیم انتزاعی در زندگی خود خلق کنند و یا ساختارهای اجتماعی پیچیده‌ای برای خود بسازند که ارزش‌هایشان را به دوش بکشد.

آن‌ها ممکن است برای بقا تلاش کنند، اما نگران فناپذیری خود نیستند. رمز و راز وجود برای آن‌ها نیز مانند ما میراثی غریزی است. اما این مسئله برای ما از زمینه‌های غریزی و طبیعی فراتر رفته است. تمایل ما به تفکر و تأمل در خویش، کشف استعاره‌ها، نمادها، قیاس‌ها، مفاهیم انتزاعی و گرایشی ورای وصفی که ذات ما را متمایز می‌کند، نشان‌دهندهٔ میل ما به معناست. چنین هجوم عمیقی که در برابر آن تسلیم هستیم و اضطراب از اینکه مبدا معنا را از دست بدهیم، ابعاد روح ما و برنامه‌های مُصرانه‌اش را به تصویر می‌کشد. چنان که آندره مالرو^۱، نامزد جایزهٔ نوبل، در *درختان گردوی آلتنبرگ*^۲ می‌نویسد:

بزرگ‌ترین رمز و راز این نیست که هر یک از ما به گوشه‌ای از زمین و کهکشان پُرتاب شده‌ایم؛ بلکه رمز و راز این است که در این زندان قادر به ایجاد تصاویری از خودمان هستیم که برای سرپوش گذاشتن بر هیچ‌بودنمان به قدر کافی قدرتمند است.

زندگی‌ای که «معنا» در آن محدود می‌شود، به روح زخم می‌زند. بارها در مواجهه با زوج‌هایی بوده‌ام که به هم حُسن نیت دارند؛ اما برنامه‌های کهن‌الگویی آن‌ها مدام خود را بر دیگری تحمیل می‌کند. هنگامی که از آن‌ها می‌پرسم: «چطوری می‌خوای با یه نفر زندگی کنی که هم افسرده است و هم عصبانی و میل و رغبتی هم از خودش نشون نمی‌ده؟» بلافاصله جواب می‌دهند که همین تفاوت‌ها را می‌خواهند. با همهٔ این‌ها، کارهایی می‌کنند که در جاهایی نامعلوم ریشه دارد و در نهایت همان شریک زندگی‌ای را برای خودش می‌سازند که سرکش و بی‌میل به رابطه است؛ همان که در فکرشان هم نمی‌گنجید

1. Andre Malraux

2. The Walnut Trees of Altenburg

و از او هراس داشتند. رابطه‌هایی که رسالتشان بزرگ کردن هر دو طرف است، منجر به کوچک‌تر شدن طرفین می‌شود. روح هریک به بند کشیده می‌شود و در ناراحتی و دلخوری‌های روزمره نمود پیدا می‌کند.

چه در رابطه باشیم و چه نباشیم، هریک از ما نیاز مبرم به حمایت روح را حس می‌کنیم؛ نیاز به اینکه احساس کنیم بخشی از ماجرای الهی هستیم. چنان‌که یونگ در خاطراتش می‌نویسد: «بی‌معنایی، مانع دستیابی به زندگی تمام و کمال می‌شود. از این‌رو، معادل بیماری است. معنا بسیاری چیزها را تحمل‌پذیر می‌سازد - شاید هم همه چیز را». به‌منزلهٔ درمانگر یونگی، فرصت این را داشته‌ام که در حین مواجهه با تکامل معنا از دل رنج‌های سترگ و شکست‌های مفتضح تعداد بی‌شماری از مراجعانم، شاهد مواجههٔ روزافزون با ناخودآگاه پویا نیز باشم. چنان‌که از ریشهٔ واژهٔ «روان‌درمانی»^۱ (نظاره یا رسیدگی به روح) برمی‌آید، چه در جلسات درمانی و چه در پیش‌بردن زندگی روزانه، وسعت‌بخشیدن به معنویات کار روزمرهٔ ماست. یونگ یک بار شرح داده است که «فرد نمی‌تواند بیش از آن حدی که خودش پیش‌رفته، دیگری را همراهی کند». شاید چنین جمله‌ای به نظر خواننده پیش‌پا افتاده بیاید؛ اما واقعیت این است که بسیاری از مردم نمی‌دانند که روان‌درمانگرهای معدودی هستند که خودشان نیز در فرایند تحلیل روان قرار گرفته باشند (۳۵ ساله بودم که دچار افسردگی میان‌سالی شدم و کارم به اولین جلسهٔ درمان کشید. این افسردگی، در آغاز، به نظرم صرفاً نوعی شکست بود و فکرش را هم نمی‌کردم که شروع نیمهٔ دوم عمرم بوده باشد). تنها مکاتب فکری و

1. Psychotherapy

عملی که بر پویایی روان تأکید دارند و در پی گفت‌وگوی عمیق‌تری میان حیات خودآگاه و ناخودآگاه هستند، بر این باورند که درمان‌گر باید خودش درمان شده باشد. امروزه بیشتر درمان‌گرها، رفتارگرا^۱ و در پی تغییر و تعدیل رفتارهای نامولد هستند تا درنهایت جانشین راهبردهای مؤثرتر شوند. دسته بزرگ دیگری نیز هستند که رویکردهای درمان‌شناختی^۲ دارند و افکار بدی را شناسایی می‌کنند که بر ما سیطره دارد و برایمان تصمیمات مخرب اتخاذ می‌کند تا درنهایت، جانشین افکار و ایده‌های تأثیرگذارتر شود. هر دوی این رویکردها در اوضاع و احوال انسانی، هم منطقی‌اند و هم به‌طور کلی، مفید. خود من هم بارها از آن‌ها استفاده کرده‌ام.

از سویی دیگر، عرصه روان‌درمانی تحت سلطه دارودرمانی قرار گرفته است. بسیاری از مردم از فقدان تعادل شیمیایی رنج می‌برند و مشکلاتشان با مداخله پزشکی و دارویی به بهترین شکل برطرف می‌شود. به مجرد اینکه میدان بازی زیست‌شناختی هموار شود، این افراد با چیزی سروکار پیدا خواهند کرد که فروید نام آن را «مصائب عادی زندگی» می‌گذارد. من نیز بر این باورم که بیش از حد از دارودرمانی استفاده می‌شود؛ صرفاً به این علت که ساده‌تر و مقرون به صرفه‌تر است و دسترسی به دارو نیز برای همگان نسبتاً میسر است. همه این مسائل، ابعاد مثبت ماجرا هستند. مشکل از جایی شروع می‌شود که دارودرمانی ممکن است باعث اجتناب فرد از پرداختن به سؤالات اساسی‌تر زندگی شود؛ سؤالاتی که اگر از آن‌ها غافل شویم، به منبع درد و رنج تبدیل می‌شود. این دیگر نکته‌ای مثبت نیست. دارودرمانی، در عین حال

1. behaviorist 2. Cognitive therapy

که نشانه‌های دردناک بیماری را کاهش می‌دهد، گاهی ما را به بیراهه می‌کشاند تا به «قرار ملاقاتمان با روح» نرسیم. هریک از این سه رویکرد ممکن است بسته به اوضاع و احوال، مؤثر واقع شوند؛ اما از سوی دیگر، نشان می‌دهد که اعصاب و روان ما در برابر پرسش‌های روح با چه استیصال روبه‌روست. ممکن است ابعاد شیمیایی یا رفتارهایمان را بهبود ببخشیم، اما دقیقاً در خدمت چه چیزی؟ آنچه ما را راهی جنگل‌های تاریک می‌کند، اغلب، سرپیچی‌های روح تلقی می‌شود. همچون سنگی که جلوی پای زندگی می‌افتد؛ زندگی‌ای که آرام در جریان بوده و کارهای دیگران یا بخت و سرنوشت و یا انتخاب‌هایمان مانع از ادامه آن شده است. شاید نتوان توضیحی برایش یافت. اما این روح است که ما را به این اوضاع دشوار سوق می‌دهد تا با بزرگ‌شدن ما، از ما بخواهد بیش از آن چیزی را که قصد داشته‌ایم، از خود نشان بدهیم. تنها با پرداختن به زخم‌های روح و کنار هم قرار دادن انتخاب‌ها و راه‌های درستِ پُر رمز و راز است که می‌توانیم در برابر فراخوان جدی به التیام، سر تسلیم فرو بیاوریم. هر کاری که برای طفره‌رفتن از پاسخ به پرسش‌ها انجام دهیم، وابستگی‌مان به ویرانه‌های زندگی گذشته و بی‌معنایی درد و رنج‌های آن، بیشتر به طول می‌انجامد. تنها راه پیش رو برای بیرون آمدن از جنگل تاریک این است که معنای نهفته در دل درد و رنج و برنامه‌های آن برای رشد معنوی خودآگاهمان را درک کنیم.

نیمهٔ دوم زندگی، وضعیتی را فراهم می‌سازد که در زیر سایهٔ پُر بار آن، می‌توان به رشد معنوی دست یافت، زیرا پیش از آن به چنان قدرت بالایی در گزینش انتخاب‌ها نرسیده بودیم. علاوه

بر این، در این دوره است که می‌توانیم از گذشته درس‌های بسیاری بگیریم، انعطاف‌پذیری عاطفی بیشتری از خود نشان دهیم و دربارهٔ اینکه چه چیزی برایمان خوب و چه چیزی برایمان بد است، بینش بهتری پیدا کنیم. در همین نیمه از عمر است که ناچاریم بپذیریم «پس گرفتن زندگی‌مان» بسیار اهمیت دارد. همین که به این نیمه از عمر رسیده‌ایم و جان سالم به در برده‌ایم، بسیار مهم است. آنچه اهمیت بیشتری پیدا می‌کند، این است که برای پس گرفتن زندگی خود از گذشته، سرانجام، دریابیم که این نیروهای جمع‌شده را چگونه به کار بندیم و یا اصلاً از آن‌ها استفاده کنیم یا نه؟

چه نیروهایی از درون ما برمی‌خیزند تا در سفر نیمهٔ دوم عمر، از ما حمایت کنند یا ما را به چالش بکشند؟ شاید اساسی‌ترین کمک یونگ در این باره، ایدهٔ «تفرّد» باشد؛ همان پروژهٔ مادام‌العمر برای نزدیک‌شدن به انسان کاملی که قرار بود باشیم؛ همان کسی که خدایان اراده کرده‌اند، نه آنچه پدر و مادرمان یا قوم و قبیله و یا به‌ویژه، همان «من» ترسوی درونمان خواسته‌اند. در کنار محترم‌دانستن رمز و رازهای دیگران، تفرّد ما، هریک از ما را فرا می‌خواند تا در برابر رمز و راز وجود خودمان، قد علم کنیم و در قبال کسی که هستیم و در سفری که نامش را زندگی گذاشته‌ایم، مسئولیت تمام و کمال را بر عهده بگیریم. اغلب، مفهوم ایدهٔ تفرّد با خودکامگی یا فردگرایی اشتباه گرفته می‌شود. آنچه تفرّد از ما می‌خواهد این است که «من» را (که به دنبال آسایش و پشتوانهٔ عاطفی داشتن است) در مقابل خواست روح به خاک بیندازیم. چنین چیزی کاملاً برخلاف خودکامگی و تسلیم شدن در برابر میل و هوس است. این فرایند، خدمت «من» به دستوری

است که از مقام بالاتر از «خویش» برایمان صادر شده است. «خویش» تجسم تمامیت زندگی موجود زنده است. خویش است که کمال را رقم می‌زند. حین خواندن این کتاب، چه چیزی تعادل بیولوژیک شما را در اختیار دارد؟ چه چیزی واکنش‌های ذهنی یا عاطفی شما را پیش می‌برد؟ وقتی حواس خودآگاه پرت می‌شود یا به خواب می‌رود، چه چیزی ثبات را به ارمان می‌آورد؟ حضور بزرگ‌تری تمامیت موجود زنده را به سوی بقا، رشد، توسعه و معنا هدایت می‌کند؛ حضوری که در دوران کودکی به‌طرزی شهودی وجود آن را لمس می‌کردیم و بعدها، ارتباط با او را از دست دادیم. اندیشیدن به اینکه چه کسی هستیم، تنها یکی از کارکردهای «من» است؛ همان لایهٔ نازک خودآگاه که روی اقیانوس رنگارنگی به نام «روح» شناور است. گرایش «من» به محکم کردن آنچه در تلاطم است، باعث می‌شود که ترجیح دهیم تا «خویش» را به‌مثابهٔ فعل لحاظ کنیم نه اسم. خویشتنِ خویش به‌خودی‌خود، ما را بالا می‌کشد و خویشتن‌تر می‌شود، با اینکه حتی گاهی موجب می‌شود «من» مضطرب و دستپاچه شود که نکند به سوی زوال پیش برویم. این مدل پویای تمامیت روان، در اشعار پرمحتوای کشیش قرن نوزده، جرارد مانلی هاپکینز^۱، به چشم می‌خورد:

موجودات فانی تنها درگیر یک چیز هستند و بس:
 آنچه را در درونشان خانه ساخته به زبان بیاورند؛
 هر موجودی به نوعی خودش را بیرون می‌ریزد؛ «خود» من هم
 حرف به حرف جاری می‌شود.
 فریاد می‌زند این «خود» من است: من آمده‌ام و این هم خود من.

1. Gerard Manley Hopkins

خویشتنِ خویش تجلی طرح و نقشه‌های طبیعت و یا ارادهٔ خدایان - هر استعاره‌ای که برای شما بهتر جواب می‌دهد - برای ماست. گاهی سفرمان در بستر فرهنگی، اسطوره‌ای و پویا محقق می‌شود و فرد در همین بافت است که پذیرای رمز و رازهاست و دست حمایتشان را احساس می‌کند. سپس، فرد در وجود خود، هدف و مقصود را لمس می‌کند. احساس همراهی و همرنگی با جهان و با خود - هم جهان و هم سفر فرد - معنا را در خود دارد. برای بیشتر ما چنین است که سفرمان در خلال بازگشتِ ته‌مانده‌های گذشته، همهمه و هیاهوی فرهنگ و تجربهٔ ازدست‌رفتن معنا محقق می‌شود. به هر روی، مقصود باطنی این استعاره (فراخوان روح برای رسیدن به زندگی بزرگ‌تر) این است که توجه خودآگاهی شما را هرچه بیشتر به سفرتان جلب کند. اگر در خدمت خویش باشیم، کمتر پیش می‌آید که در خدمت گروه نیز قرار بگیریم. چند بار باید در زندگی یاد بگیریم که فرد نمی‌تواند در خدمت دو ارباب باشد؛ مگر اینکه جان خود را وسط بگذارد؟ خویشتنِ خویش در شما به دنبال خودش است تا با تحقق امکانات موجودتان متجلی شود. در همین حین، «من» نیز فراخوانده می‌شود تا با ارادهٔ متعالی خویشتنِ خویش همراهی کند، وگرنه به فوران آسیب‌های روانی یا رفتارهای ضد اجتماعی منجر می‌شود و روز به روز تحلیل می‌رود. در خدمت خویش بودن، چیزی برابر با دستیابی به فهم و روشنایی و یا به عبارتی خدمت به ارادهٔ خداست؛ چنان‌که بسیاری از ادیان بزرگ ادعا کرده‌اند. البته، پیش از سقوط در دگم‌اندیشی و بنیادگرایی و از ریشه درآوردن حاکمیت روح فردی. مسیح در انجیل لوقا می‌گوید: «اگر آنچه را در درون دارید نشان دهید،

شما را نجات خواهد داد. اگر هم آنچه را در درون دارید نشان ندهید، شما را به نابودی خواهد کشاند». این همان جانِ کلام است که یونگ تحت عنوان «تفرّد» از آن یاد می‌کند. این خدمت به «من» نیست؛ بلکه خدمت به چیزی است که «تمنای زندگی از طریق ما را دارد». ممکن است «من» از این دگرگونی هراس داشته باشد؛ اما بزرگ‌ترین رهایی ما، با اینکه شاید به نظر جور در نمی‌آید، به واسطهٔ تسلیم‌شدن در برابر چیزی است که می‌خواهد از طریق ما بروز یابد. وجودی بزرگ و متعالی، همان چیزی است که از ما می‌خواهد به این دنیا بیاوریم و از طریق آن به جامعه و خانواده‌هایمان دست یاری برسانیم و آن را با دیگران نیز به اشتراک بگذاریم. این تصور که تفرّد ما را از دیگران منفک می‌کند، به کلی اشتباه است. تفرّد یا تکامل فردی ما را از جمع جدا می‌کند؛ اما دامنه‌ای را وسعت می‌بخشد که در آن، روابط اصیل‌تر زمینهٔ بروز پیدا می‌کند. هرازگاهی ممکن است لازم شود از چشم دنیا غایب شویم تا به سفرمان فکر کنیم، گروه‌بندی‌های جدیدی ایجاد کنیم و در مسیر سفرمان تجدید نظری داشته باشیم. اما سرانجام، فردی رشد یافته و متعالی‌تر را به این جهان بازمی‌گردانیم. یونگ دیالکتیک انزوا و جمع را به این شکل شرح می‌دهد: «فرد، موجودی منفرد و جدا نیست. برعکس، به واسطهٔ موجودیتش روابطی جمعی را در پیش‌زمینهٔ خود دارد. بنابراین، روند تفرّد باید به روابط بیشتر و وسیع‌تر جمعی منتهی شود، نه به انزوا». آشکار است که در لحظاتی که در برابر انتخاب‌های وجودی قرار می‌گیریم، اتصالمان به زندگی بسی سست و ناپایدار است. همهٔ ما از پیام دوران کودکی‌مان که مدت‌ها از آن می‌گذرد،

رنج می‌بریم: جهان بزرگ و قدرتمند است و ما آسیب‌پذیر و وابسته. پا گذاشتن در کفش‌های بزرگ‌تر و ظرفیت‌های روانی وسیع‌تر، همچنان وهم و ترس را در ما و زندگی‌هایمان باقی می‌گذارد. نباید هیچ‌گاه این الگوی تضعیف‌کننده را دست‌کم بگیریم و یا حتی موارد بسیاری را که در موقعیت‌های جدید با نیروهایی آشنا نفوذ می‌کند و نتایج واپس‌گرا و ناخواسته‌ای را رقم می‌زند. به‌علاوه، تقریباً همه ما برای در دست گرفتن سکان زندگی‌مان احساس می‌کنیم که اجازه و اختیارات تمام و کمال نداریم. بسی زود آموختیم که دنیا برای خودش اوضاع و احوالی دارد که اگر به آن بی‌توجهی شود، ممکن است به تنبیه یا طردشدگی ما منجر شود. بارها و بارها این پیام را آموخته‌ایم و به نوعی در درون ما نهادینه شده است؛ اما همین پیام سدی محکم در مقابل ظرفیت‌های «من» برای انتخاب راهش شده است. تنها زمانی می‌توانیم سیطره گذشته را کنار بزنیم که «من» به حد مشخصی از قدرت رسیده و یا شاید از سر ناچاری تصمیم متفاوتی اتخاذ کرده باشد. اگر چنین وضعیتی میسر نشود، همه ما ترجیح می‌دهیم که در تخت‌خواب نامرتب گذشته‌هایمان چرت بزنیم. روشن است که ما نمی‌توانیم انتخاب کنیم که انتخاب نکنیم، زیرا همان انتخاب‌نکردن، انتخابی است که عواقبی در پی دارد و به شکافی درونی میان روح و جهان منتهی می‌شود. در بسیاری از موقعیت‌های زندگی، اجازه زیستن زندگی خودمان را دودستی به ما تقدیم نمی‌کنند. باید چنین اجازه و اختیاری را با چنگ و دندان به دست آوریم و اگر «من» همان ابتدا دست به انتخاب نزند، بعدها باید با عجز و از سر ناچاری به دنبال آن باشد. در

غیر این صورت، نتایج بسیار بدتری انتظارمان را خواهد کشید. جداشدن از قوم و قبیله و اطرافیان - چنان که نوجوانان به آن اقدام می‌کنند - شورش به شمار می‌رود؛ شورش‌هایی که بلافاصله به شکل جدیدی از تمکین و فرمانبرداری تغییر می‌کند. هنگامی که به فردی بالغ تبدیل شده باشیم، جدایی از قبیله پُر از خطر است؛ اما این کار ریشه در چیزی دارد که به آن دستور دینی می‌گویند؛ با این هدف که با آنچه متعالی است در رابطه‌ای صادقانه‌تر قرار بگیریم. شاید متناقض به نظر برسد، اما سرکشی از قوانین قبیله، بهترین راه برای بازگشت به دنیا و خدمت به آن است، چنان که یونگ خاطر نشان کرده است:

تفرّد، فرد را از هماهنگ کردن خود و در نتیجه، هم‌رنگی با جماعت منفک می‌کند. این همان احساس گناهی است که فرد، پشت سر خود در جهان به جا می‌گذارد؛ همان گناهی که باید تلاش کند تا جبران شود. باید برای خود خون‌بهایی پیشنهاد دهد، یعنی ارزش‌هایی معادل ارزش غیبتش در قلمروی حیات جمعی را پیش بکشد.

ما تفرّد را اسطوره خطاب می‌کنیم، چرا که چنین تصویری که پُر از بار عاطفی و لبریز از احتمالات و نیز با هدف متعالی ما مرتبط است، میدانی است پُر از نیروهای روانی که افسار زندگی خودآگاه ما را به دست می‌گیرد. در زمانه ما اغلب گزینه‌های فرهنگی دیگر، به‌وضوح به بن‌بست رسیده‌اند، زیرا در نهایت، مشخص می‌شود که بی‌ثمرند و روح ما را ارضا نمی‌کنند. تنها اسطوره تفرّد است که می‌تواند سفر زندگی ما را عمق ببخشد و به آن اعتبار دهد. به جای اینکه پیرسیم: قبیله من از من چه می‌خواهد؟ چه کاری تأیید جمع را برای من به ارمغان

خواهد آورد؟ و کدام کار است که پدر و مادرم را خشنود می‌کند؟ باید پرسیم: خدایان به واسطهٔ من چه چیزی اراده کرده‌اند؟ این پرسش، ماهیتی بسیار متفاوت دارد و پاسخ‌ها نیز بسته به مرحله‌ای از زندگی که در حال طی کردن آن هستیم، متنوع‌اند. علاوه بر این، فرد به فرد، پاسخ‌ها تفاوت دارد. انتخاب‌های لازم هیچ‌وقت به راحتی معین نمی‌شود. اما پرسیدن و صادقانه از آن رنج بردن از دلِ مصائب زندگی به بلندی‌های معنا و مقصود منتهی می‌شود. فرد به تجاربی غنی، رشد بی‌بدیل خودآگاهی و رشد و گسترش در دیدگاه‌هایش دست می‌یابد و در نهایت، مسلم می‌شود که چنین کاری ارزشش را داشته است. خدایان دروغین در فرهنگ ما، یعنی قدرت، ماتریالیسم، لذت‌گرایی و خودپرستی (همان‌هایی که تمنایمان برای تعالی را به آن‌ها فرافکنی کرده‌ایم)، روزبه‌روز رو به افول و تحلیل می‌روند. بر سر دوراهی‌های انتخاب، فرد ممکن است این سؤال به حق را بکند که «آیا این مسیر مرا بزرگ می‌کند یا کوچک؟» معمولاً، پاسخ این سؤال را به شکلی شهودی و غریزی در وجود خود می‌دانیم. انتخاب مسیری که به رشد و بزرگی ما منجر شود، همیشه به معنای انتخاب مسیری تفرّد است. خدایان می‌خواهند که ما رشد کنیم و به ندای روحمان پاسخ بدهیم. در دنیایی که تمسک به تمثال‌ها بیداد می‌کند و راه به جایی هم نمی‌برد، انتخاب مسیری که باعث رشد می‌شود و نه کاهیدن، دروازه‌ای به رویمان خواهد گشود و ما را به ملاقات با کسی که باید باشیم راهنمایی خواهد کرد.

این کتاب، از آن دسته کتاب‌هایی نیست که به ما بگوید: «چطور باید کاری را انجام دهیم». قصد اصلی من، ایجاد تلاطم

فکری و برهم‌زدن خواب و خوراک شماسست تا به چشم‌اندازهای وسیع‌تری دست پیدا کنید. قرار نیست این کتاب به شما بگوید که چطور خدا را پیدا کنید، شریک ایدئال زندگی‌تان را بیابید و یا دوستی‌های موفق داشته باشید و بر دیگران تأثیر بگذارید. این کارها بر عهده خود شماسست، نه من. این کتاب به قدرت‌های شما احترام می‌گذارد؛ حتی بیش از آن حدی که خودتان برایشان احترام قائلید. کتاب پیش رو، این را هم می‌داند که شما با چه مشکلاتی در زندگی دست‌وپنجه نرم می‌کنید و چیزهایی که هوش و حواس شما را پرت می‌کند، بسیار زیاد است و ترس و گذشته‌تان که پُر قدرت در زندگی شما تکرار می‌شود، تا چه حد شما را به زانو درآورده است. این اثر معتقد است که اگر می‌خواهید راه خود را در زندگی بیابید، لازم است بیش از آنچه در خیال می‌گنجد، مسئولیت‌پذیر باشید. این کتاب اهمیت ویژه‌ی معنویات را در فرایند «پس گرفتن زندگی» به رسمیت می‌شناسد. البته، نیازی نیست که اعتقادات خاصی داشته باشید تا به نتیجه برسید. این هم به عهده خود شماسست. این کتاب به شما احترام می‌گذارد و از شما نیز همین انتظار را دارد و به این ترتیب، دست به دست هم، یکپارچه و هدفمند از پس زندگی برمی‌آییم.

کتاب پیش روی شما اثری است بر پایه سفر شخصی خودم؛ دهه‌ها کار با افرادی که درگیر سفرشان بوده‌اند و کتاب‌های بسیاری که پیش از این نگاشته شده‌اند. بعضی از این آثار نیز در کتاب‌شناسی اثر گنجانده شده‌اند. در هر یک از آن کتاب‌ها (کتاب‌های گذرگاه میان سالی، مرداب‌های روح، زیر سایه زحل، خلق یک زندگی) و در این سفر که نامش را زندگی گذاشته‌ایم،

ابعاد گوناگون این ماجرای پیچیده بررسی می‌شود و خواندن آن‌ها را به خوانندگانی توصیه می‌کنم که تمایل دارند روی هریک از این جنبه‌ها تمرکز داشته باشند. یافتن معنا در نیمهٔ دوم عمر، تلاشی برای بررسی طرح و برنامه‌های در حال تغییر در نیمهٔ دوم عمر است و از منظر روان‌شناسی ژرف‌نگر، به زبان و گونه‌ای نوشته شده است تا برای همگان ملموس و مفهوم باشد. هنگام نگارش، هدفم این بوده است که تصور کنم رودرو و پشت میزی با هم گفت‌وگو می‌کنیم. همان‌قدر شفاف و محترمانه. اما در عین حال، قصد داشته‌ام که شما را به چالش بکشم تا پاسخ‌های خود را به سؤالاتی پیدا کنید که زندگی در برابر شما قرار می‌دهد.

از لیزا ویلیامز که نوشتن این کتاب را پیشنهاد داد و کمک کرد تا در زمینه‌های مختلف به ثمر بنشیند، نهایت تشکر را دارم. از بیل شینکر، لورن مارینو و هیلاری ترل هم بابت ویراستاری و کمک‌هایشان سپاسگزارم. آن‌ها هم نیاز به چاپ چنین کتابی را درک می‌کردند و در تحقق یافتن آن، نهایت تلاش خود را صورت دادند. از همان ابتدا، همهٔ ما یک آرزوی مشترک داشتیم: رویکردمان به سفر جهان‌شمولی که در زندگی تک‌تک ما جداگانه جریان دارد، همراه با احترام و وقار و مهر و محبت برای همگان باشد.

در کنار همهٔ تفاوت‌هایمان در سفر شخصی، داستان پیش‌رو ماهیتی جهانی دارد؛ داستان زندگی همهٔ ما. با همهٔ این‌ها، ناچاریم راهمان را از دل جنگل تاریک پیدا کنیم. در قرون وسطا، شوالیه‌هایی که به جام شراب مقدس دست پیدا می‌کردند، بر این باور بودند که این شراب نماد جست‌وجویشان برای معناست.

از این رو، چالش‌ها را به جان می‌خریدند و پا به جنگل تاریک می‌گذاشتند. چنین نقل شده است که هریک از این شوالیه‌ها مکان جداگانه‌ای را برای ورود به جنگل انتخاب کردند: «انتخاب مسیر کار ساده‌ای نیست، چون موجب شرمساری است اگر از مسیری بروند که دیگری آن را پیش از این پیموده است». سفر شما، سفر شماسست، نه سفر فردی دیگر. هیچ‌وقت برای شروع دوباره دیر نیست.



فصل اول

اشباح گرانبها:

چگونه از این نقطه سر در آورديم؟

علت اصلی خطاهای انسان
در پیش‌داوری‌هایی ریشه دارد
که در دوران کودکی
انتخاب کرده است.

رنه دکارت^۱ / گفتار در روش^۲

اشباح گرانبها را از
تخت خواب نامرتب خاطر اتمان
بیرون می‌کشیم.

پاول هوور^۳ / نظریه حاشیه‌ها^۴

1. René Descartes 2. Discourse on Method
3. Paul Hoover 4. Theory of Margins



آیا تا به حال برایتان پیش آمده است که در اوج ترافیک و ساعت شلوغی یا هنگامی که در ساحل نشسته‌اید یا ساعت سه صبح و یا در هوای گرگ‌ومیش، به این فکر کنید که اصلاً نمی‌دانید چه کسی هستید و یا از خود بپرسید که این همه مشغله برای چیست؟ اگر این لحظات سردرگمی، آشفتگی و شک را از سر نگذرانده باشیم، احتمالاً زندگی‌مان را در حالت هدایت خودکار^۱ قرار داده‌ایم. همین اواخر از وکیلی شنیدم که شرکت بیمه‌ای که او نماینده‌اش بود، ناچار شده به مردی غرامت هنگفتی پرداخت کند. این آقای محترم، خانه‌ای سیار خریده بود و بین دو شهر در حال جابه‌جایی بود. در حین سفر به قسمت انتهایی خانه‌اش رفت تا برای خودش قهوه درست کند. هنگامی که خانه سیار تصادف کرد و به او آسیب رساند، مدعی شد که او تقصیری نداشته است؛ زیرا فروشنده به او توضیح نداده بود که سیستم کنترل خودکار عیناً مشابه

1. Automatic pilot

هدایت خودکار نیست. با اینکه دور از انتظار بود، دادگاه حق را به او داد. آیا این جالب نیست که وقتی فردی حماقت می‌کند، ناآگاه باقی می‌ماند و مسئولیت هدایت چرخ زندگی خود را نمی‌پذیرد، تشویق هم می‌شود؟ شاید بزرگ‌ترین گناه ما این است که تصمیم می‌گیریم ناآگاه باقی بمانیم، آن هم با وجود همه شواهدی که طی سال‌های عمر به ما نشان می‌دهد که در درونمان عناصر دیگری وجود دارد که فعلاً به جای ما تصمیم می‌گیرد و عواقب ناگواری نیز به دنبال دارد.

چه چیزی شما را به این نقطه از زندگی رسانده است؟ آیا شما این زندگی و این پیامدها را انتخاب کرده‌اید؟ چه نیروهایی در شکل‌دهی شما نقش داشته است یا مسیرتان را منحرف کرده و شما را به بیراهه کشانده است؟ چه نیروهایی حامی شما بوده است و هنوز هم در درونتان جریان دارد؟ چه حضور آن‌ها را بپذیرید و چه نپذیرید؟ سؤالی که هیچ‌یک از ما توان پاسخ‌گویی به آن را ندارد، این است: «چه چیزی هست که از آن آگاهی نداریم؟» همان چیزی که از آن ناآگاه هستیم، در زندگی‌مان نقش بسیاری دارد و حتی ممکن است در حال حاضر به جای ما هم تصمیم بگیرد و جای هیچ‌شکی نیست که به‌طور ضمنی الگوهای پیشینه شخصی ما را نیز شکل داده است. هیچ‌کس صبح از خواب بیدار نمی‌شود تا به آینه نگاه کند و بگوید: «فکر کنم امروز اشتباه‌ام رو تکرار کنم» یا «انتظار دارم امروز یه کار احمقانه ازم سر بزنه، مثل کارایی که قبلاً هم کردم. کارایی که من رو به عقب هل دادن و به صلاحم نبودن». اما اغلب، همین تکرار گذشته است که دقیقاً برای ما اتفاق می‌افتد، چون از حضور بی‌سروصدای انرژی‌های از پیش

برنامه‌ریزی شده و ایده‌های اصلی زندگی بی‌خبریم؛ ایده‌هایی که به دست آورده و در خود نهادینه کرده و در محاصره آن‌ها قرار گرفته‌ایم. به قول شکسپیر در نمایشنامهٔ شب دوازدهم^۱، «هیچ زندانی محدودکننده‌تر از حصارهایی نیست که نمی‌دانیم درون آن‌ها گیر افتاده‌ایم».

سینتیا^۲ به خودش افتخار می‌کرد که توانسته است از محدودیت‌های خانوادگی رها شود. او با گریز از محیط روستایی اطرافش که در آن به دنیا آمده بود، وکیل شده و با مردی مترقی و رو به پیشرفت ازدواج کرده بود. سینتیا پیش از اتمام دههٔ سی زندگی‌اش به همهٔ این‌ها دست پیدا کرده بود. وقتی به چهل‌سالگی رسید، با اینکه به همهٔ اهداف زندگی‌اش دست یافته بود، احساس بدبختی می‌کرد. چرا نمی‌توانست خوشحال باشد، آن هم زمانی که به هر آنچه سزاوارش بود و برایش ارزش داشت، رسیده بود؟ افسردگی‌اش روز به روز بیشتر می‌شد؛ بدنش درد می‌کرد و روزهای دوشنبه باید خود را به‌زور به سر کار می‌رساند. حال ناخوشش را با پزشک داخلی خود در میان گذاشت و مصرف قرص‌های ضد افسردگی را آغاز کرد. داروها کم‌کم حالش را بهتر کردند، اما به‌طرزی عجیب احساس می‌کرد که هویت خود را از دست داده است. روزی که در جلسهٔ درمان حاضر شد، خوابی را که دیده بود، با خودش آورد: «من در دفتر کارم هستم، اما اتاق کارم، اتاق خواب پدر و مادرم هم هست. من آن‌ها را نمی‌بینم، اما می‌دانم که هستند.» خواب کوتاهی بود؛ رؤیایی که هریک از ما ممکن است آن را ببیند کدام‌یک از ما می‌تواند فکر و خیال مربوط به پدر و مادرهایش را به کلی پشت سر بگذارد؟ خویش‌تن خویش که این خواب را

1. Twelfth Night

۲. اسامی استفاده‌شده در این کتاب مستعار است، اما رؤیاهایی که آورده شده، عیناً از تحلیل شونندگان نقل شده است و برای این کار از ایشان اجازه گرفته‌ام.

به‌منزلهٔ یک سر نخ بر سر راهمان گذاشته است، خودآگاهی ما را می‌طلبد و پرسشی را مطرح می‌کند. سینتیا مجبور بود از خودش بپرسد: «چطور ممکن است در دنیای خودم باشم و هم‌زمان در دنیای پدر و مادرم هم حضور داشته باشم؟» او چند هفته پس از دیدن این خواب، متوجه شد که نمی‌خواسته تعریف پدر و مادرش را از زندگی بپذیرد و آنچه را آن‌ها انتظار داشته‌اند که بشود. درنهایت، او دقیقاً در مسیر عکس قدم گذاشت. او هرچه بیشتر برخلاف توصیه‌های پدر و مادرش عمل می‌کرد، حضور نامرئی آن‌ها تصمیمات را بیشتر به او القا می‌کرد.

سینتیا که طرح و برنامه‌ها و گزینه‌های ناخوشایند والدین را برای خودش پس زده بود، در کمال ناراحتی متوجه شد که آن‌طور که فکر می‌کرده در زندگی خود آزاد و رها نبوده است. او در واکنش به خواسته‌های والدینش، به سمتی رفت تا دنیای دست و پاگیر آن‌ها را کنار بزند و چیزی را انتخاب کند که فرهنگ طبقهٔ متوسطش تأیید می‌کرد. اما زندگی مطابق میل و خواست روحش را انتخاب نکرد. سینتیا برای داشتن حاشیهٔ امن در زندگی و آرامش خاطر، پا به دنیای کاری حرفه‌ای گذاشته بود تا نتایج مثبت آن شامل حالش شود. با این حال، حاشیهٔ امن در زندگی به جای آرامش خاطر، بیش از چیزی که بتواند تصور کند، او را محدود کرده بود. با گیرافتادن در چنین مخمصه‌ای، آیا طبیعی نبود که افسرده شود؟ چرا نباید از بدن انتظار داشته باشیم که آشوب کند و توقع نداشته باشیم که روان، انرژی‌های خود را از جایی بیرون بکشد؟ که «من» در مهار عقده‌ها می‌خواهد در آن سرمایه‌گذاری کند اما این سراسیمگی در روان به یاری ما می‌آید، زیرا برای سینتیا

وضعیتی را فراهم ساخت تا بتواند خودآگاهی‌اش را در آن رشد دهد. در این لحظه، سینتیا در حال بررسی آگاهانه انتخاب‌های خود است و یاد می‌گیرد که کدام‌یک از این انتخاب‌ها به او مربوط می‌شود و کدام گزینه‌ها انحرافی است. این فرایند تشخیص باید در باقی سفر زندگی‌اش نیز ادامه پیدا کند. برای ما نیز همین‌طور است؛ همه ما با اشباحی گرانبها در تخت خواب نامرتب خاطراتمان زندگی می‌کنیم و اگر چیزی را به خاطر نمی‌آوریم، به این معنی نیست که آن چیز هم به یاد ما نیست و ما را به خاطر نمی‌آورد.

اگر انتخاب‌هایمان را تصادفاً و از روی خوش‌شانسی، کاملاً مطابق طبیعتمان برمی‌گزیدیم، بعید بود ندایی درونی از ما بخواهد که به احتمال حضور چنین نیروهای خودکاری در زندگی‌هایمان فکر کنیم. هنگام جوانی، این فرض پیش روی ماست که ما موجودات خودآگاهی هستیم که تصمیمات درست می‌گیریم و حماقت‌های پیشینیان خود را تکرار نمی‌کنیم. با همه این‌ها، تعارض‌های بعدی میان انتخاب‌های خودآگاه و نالیدن‌های ذات وجودی و طبیعتمان به ما نشان می‌دهد که یک جای کار می‌لنگد. به‌منزلهٔ درمانگر، از رنج کشیدن انسان‌ها خوشحال نمی‌شوم، اما از سویی، وقتی پای رنج‌بردن در میان باشد، روان نیز در میانهٔ ماجرا خواهد بود. خویش‌تن خویش به شکل خودکار و گاهی هم پر از آشفتگی و شر و شور، خود را به شکل نشانه‌های بیماری بروز می‌دهد و مخالفتش را اعلام می‌کند: اعتیاد، حالات روحی (همچون اضطراب یا افسردگی) و یا مشکلات در دنیای بیرون. در این میان، هر چقدر هم که دست و پا بزنییم یا «من» به تکاپو بیفتد، باز هم فایده‌ای ندارد.

هیچ‌یک از ما دوست ندارد بپذیرد که اراده‌اش کافی نیست یا خیرخواهی‌اش اغلب عواقب ناخواسته‌ای برای خودش یا دیگران در پی داشته است (پشت کامیونی جمله طعنه‌آمیزی نوشته شده بود: «هیچ کار خیری بی‌عقوبت نخواهد ماند»).

به‌منزله در مانگر، معتقدم در نمایشی که در تئاتر زندگی‌هایمان اجرا می‌شود، نخستین سر نخ در ذات و نیروهای پویای ناخوش‌احوالی یافت می‌شود. پس از این مرحله، وظیفه مشترک ما این است که ردِ نشانه‌های بیماری یا الگوهای آن را بگیریم تا به ریشه‌های دست پیدا کنیم. همیشه ارتباطی منطقی میان نشانه‌های سطحی یا الگوها و زخم‌های گذشته روح وجود دارد. هر چند علائم ناخوشی ممکن است غیرمنطقی و حتی «احمقانه» به نظر برسد، باز هم از زخم‌هایی که اتفاق افتاده‌اند، نشئت می‌گیرد و نمود پیدا می‌کند. بنابراین، شاید عجیب به نظر برسد اما باید از علائم و نشانه‌های بیماری و ناخوش‌احوالی خود سپاسگزار باشیم، زیرا توجه ما را جلب می‌کنند. آنها با ما شوخی ندارند و سر نخ‌های عمیقی به ما می‌دهند که به اراده عمیق و هدفمندی روان خودمان می‌رسند. در نهایت، زمانی متحول می‌شویم که بتوانیم تشخیص دهیم و این واقعیت را بپذیریم که درون هر یک از ما و خارج از محدوده خودآگاهمان، اراده‌ای نهفته است؛ اراده‌ای که می‌داند چه چیزی به صلاح ماست و مدام از طریق بدن، احساسات، عواطف و رؤیاهایمان به ما علامت می‌دهد و مُصرانه در پی التیام و تکامل ماست. ندایی ما را فرا می‌خواند تا با حیات درونی خود ملاقات کنیم؛ ندایی که بسیاری از مردم به آن بی‌توجه‌اند. خوشبختانه، چنین دعوتی بارها و بارها بر سر راه زندگی‌مان قرار می‌گیرد.

پیش از یک قرن پیش، نمی توانستیم گفت و گوهایی را که این کتاب به آن دعوت می کند، به اشتراک بگذاریم. در سال ۱۹۰۰ میلادی، متوسط امید به زندگی یک فرد در آمریکای شمالی تنها چهل و هفت سال بود. بعضی از افراد عمر طولانی تری داشتند، اما آمار نشان می داد که بیشتر مردم عمر فناپذیر خود را صرف طرح و برنامه های نیمه اول عمرشان می کنند (حتی اگر همین امروز، هریک از ما در تولد سی و پنج سالگی زیر کامیون برود، به احتمال زیاد عمرش را صرف خود آگاهی محدود نیمه اول عمر یا تنها سناریوی موجودی که می شناسد کرده است). به علاوه، نهادهای اجتماعی قدرتمندانه، درست مانند محدودیت های ناشی از ازدواج و بنیادهای مذهبی، گذشته را به شکل خانواده، اجتماع، قوم و قبیله و ارزش های جنسیتی به ما تحمیل می کنند و بار سنگین خود را روی شانه ما می اندازند. پیش از اینکه گرد و غبار خاطرات گذشته را بزدا کنید، لطفاً به خاطر داشته باشید که چه بسیار بوده اند افرادی که در همین قواعد محدود کننده و سناریوهای گذشته جان باخته اند و چه بسیار بانوانی که سرکوب شده اند و مردانی که زیر بار انتظارات و موقعیت های دست و پاگیر روح، له شده اند.

امروزه، دیگر از آن موقعیت ها و نهادهای اجتماعی آسیب زننده گذشته خبری نیست و عمرمان به واسطه بهداشت، رژیم غذایی و امور پزشکی که دیگر برایمان مسلم فرض می شوند، طولانی تر شده و سوالات اساسی تری در زندگی مان شکل گرفته است. در این قرن جدید، دو برابر گذشتگان عمر می کنیم. از این رو،

فرصت‌ها و مسئولیت‌های جدیدی پیش رویمان قرار می‌گیرد تا زندگی خود آگاهانه‌تری بکنیم. در گذشته ممکن نبود، اما حالا می‌توانیم پرسسیم: «من، جدا از نقش‌هایی که در جامعه ایفا می‌کنم، چه کسی هستم؟ - نقش‌هایی که بعضی‌هایشان خوب، تولیدکننده و هم‌سو با ارزش‌های درونی‌ام هستند و بعضی نه». یا شاید از خودمان پرسسیم: «من انتظارات فرهنگ و اجتماع را به‌جا آورده‌ام، گونه‌ام را تکثیر کرده‌ام و به‌مثابه شهروندی مولد بوده‌ام و مالیاتم را هم پرداخت کرده‌ام، خب که چه؟» در یک کلام، نیمهٔ دوم عمر - از سی‌وپنج سالگی امروز تا حدود نود سالگی - اگر نمی‌خواهد طرح و برنامه‌ها و سناریوهای نیمهٔ اول عمر را تکرار کند، پس چه می‌خواهد؟ پیش از آنکه این پرسش‌ها برای ما خودآگاه شوند، لازم است که دو امر اتفاق بیفتد. اول اینکه باید آن‌قدر زندگی کرده باشیم که «من» ما قدرت کافی به دست آورده باشد تا با نگاهی به گذشته، پیشینه‌مان را زیر و رو کند و با ناراحتی‌ها و توقعات برآورده‌نشده مواجه شود. هرچه جوان‌تر باشیم و درک پایین‌تری از خودآگاهمان داشته باشیم، این سؤالات هولناک‌تر و تکان‌دهنده‌تر به نظر می‌رسد. فرد جوان نمی‌تواند از پس این پرسش‌ها برآید، چراکه ساختارهای شکنندهٔ «من» را متزلزل می‌کند. اما در اواسط عمر، فرد ممکن است سرانجام به حدی از قدرت یا درجه‌ای از استیصال برسد که خود را متعهد کند تا برای اولین بار با این سؤالات روبه‌رو شود. دوم اینکه لازم است به قدر کافی زندگی کرده باشیم تا الگوهای را که در زندگی ساخته‌ایم، ببینیم: الگوهای روابط و الگوهای کاری که اغلب به ضررمان تمام شده‌اند و مصلحتمان را به خطر انداخته‌اند.

باید بپذیریم تنها فرد همیشه حاضر در نمایش دور و درازی که نامش را زندگی گذاشته‌ایم، خودمان هستیم. با وجود این، کاملاً منطقی خواهد بود که مسئولیت نقش خود را در این نمایش یا سریال بپذیریم تا کار، خوب از آب درآید. کاملاً واضح است که ما نقش اصلی نمایش را به عهده داریم. اما آیا احتمال دارد که ما نویسنده نمایش هم باشیم؟ و اگر نیستیم، چه چیزی یا چه کسی چنین مسئولیتی را بر عهده دارد؟

تام استاپارد^۱ نمایش‌نامه‌ای فوق‌العاده درباره این سؤال نوشته است که «چه کسی نویسنده نمایش است؟» نمایش‌نامه‌ای با عنوان *روزنکرانتس و گیلدن‌استرن مُرده‌اند*^۲. عنوان این نمایش‌نامه، از نمایش‌نامه هملت گرفته شده است. همه ما داستان هملت را می‌دانیم که روزنکرانتس و گیلدن‌استرن نقش‌های کوتاهی را روی صحنه ایفا می‌کنند و گشته می‌شوند. اما اگر ما همان روزنکرانتس یا گیلدن‌استرن باشیم و نه هملت، آن وقت چه؟ داستان او پر از تراژدی است. اما اگر ماجرای ما سرشار از ابتذال و تاریکی باشد چطور؟ در نمایش‌نامه استاپارد، دو شخصیت نامبرده، درست مثل خود ما در هوایی مه‌آلود قدم می‌زنند و باز هم درست مثل ما تلاش می‌کنند که از اتفاقات اطرافشان آگاهی یابند. هر از گاه فردی به نام هملت بر سر راهشان قرار می‌گیرد، اما او شخصیتی دیگر در نمایش‌نامه‌ای دیگر است. هدف زندگی آن دو نفر هرگز آشکار نمی‌شود تا زمانی که قربانی نیروهایی با عوامل ناشناخته می‌شوند و سرنوشتی ناخواسته، گریبانشان را می‌گیرد. اگر حین تماشا این نمایش، روی صندلی‌هایمان آرام و قرار نداریم، به این علت است که داستان این نمایش به طرز ناآرامی ناراحت‌کننده، به ما و

1. Tom Stoppard

2. Rosencrantz and Guildenstern Are Dead

زندگی ما نزدیک است. ما در نمایش‌های خودمان چه نقشی بازی می‌کنیم؟ آیا ما نقش اصلی را بر عهده داریم یا نقش شخصیتی فرعی را در سناریوی فرد دیگری بازی می‌کنیم؟ و در این صورت، این سناریوی چه کسی است و داستان آن چیست؟

گذار بی‌سروصدا به نیمهٔ دوم زندگی

حتی همان اوایل که در جایگاه درمانگر مشغول به کار شده بودم، برایم مشهود بود که تقریباً در زندگی همهٔ بیمارانم، الگویی در حال تکرار شدن است. هریک از مراجعان من گذشتهٔ متفاوتی داشت. آنها از خانواده‌های مختلفی می‌آمدند و مشکلات بیرونی و پریشان‌حالی‌های عاطفی متفاوتی از خود بروز می‌دادند. سنشان بین سی‌وپنج تا هفتاد و اندی سال بود. اما وجه مشترک همهٔ آنها که کارشان را به جلسهٔ درمان کشانده بود، تحول عظیمی بود که در درک و فهم و راهبردهایشان در دنیا به وجود آمده بود. برنامه‌های زندگی آنها هرچه بود، خودآگاه یا ناخودآگاه، ظاهراً به‌درستی کار نمی‌کرد.

مراجعه به جلسهٔ درمان، اولین گزینهٔ هیچ‌یک از آنها نبود. اولین خط دفاعی آنها در برابر فوران ناخودآگاه در زندگی‌هایشان، «انکار» بود (این اتفاق، درک‌شدنی‌ترین و ابتدایی‌ترین راه دفاعی است که اگر همان‌طور ادامه پیدا کند، به حالاتی بیمارگونه می‌رسد). مشخصاً، دومین راهبرد پیش روی آنها تلاش دوباره به منظور خدمت به همان طرح و برنامه‌های گذشته بود. انتخاب سومشان این بود که شتابان

به‌سوی فرافکنی‌های جدیدی مانند شغلی جدید، رابطه‌ای بهتر یا متفاوت‌تر و طرز تفکری وسوسه‌کننده حرکت کنند و یا گاهی به خوددرمانی‌های ناخودآگاه، مثل اعتیاد یا روابط نامشروع پناه ببرند. انتخاب چهارم پیش روی آن‌ها این بود که پس از آزمودن همهٔ روش‌های بالا، بی‌فایده بودنشان را بپذیرند و با اکراه، با احساس سرخوردگی، گاهی خشمگین و شکست‌خورده و البته، همیشه با حالتی درمانده و سرافکننده راهی جلسات درمان شوند. این شروع متزلزل، سرآغاز عمیق‌ترین کندوکاوی است که تاکنون از سر گذرانده‌اند؛ چالش پُرخطر دانستن اینکه واقعاً چه کسی هستند. چه کسی هستند که با آنچه تا به حال شده‌اند این اندازه تفاوت دارد.

بحران میانسالی

در محافل علمی و حرفه‌ای همیشه این بحث مطرح است که آیا چیزی به نام «بحران میانسالی» وجود خارجی دارد یا خیر. این طرح و بحث‌های علمی مانع این نشده است که عموم مردم از این عبارت استفاده نکنند. معمولاً هنوز هم مردم به اضطراب و آشفتگی هم‌دوره‌ای‌های خود «جنون موقتی» می‌گویند و به این توجه ندارند که چنین حالتی در روند کلی زندگی آن‌ها و خودشان چه اثری می‌تواند بگذارد. بعضی‌ها نیز از این عبارت استفاده کرده‌اند تا دربارهٔ دامنهٔ گستردهٔ رفتارهای انحرافی صحبت کنند و باز هم احتمال وجود معنای خاص پشت این حالات را لحاظ نکنند. آن‌ها از خودشان نمی‌پرسند

که «چرا این آشفتگی بروز پیدا کرده و چه معنایی ممکن است در زندگی فردی که رنج می‌برد، داشته باشد». این مهم نیست که بحث‌های علمی به کجا می‌رسد، بلکه مسلّم است که برای بسیاری از مردم، بین سی‌وپنج سالگی و چهل‌وپنج سالگی، سردرگمی و آشفتگی به وجود می‌آید؛ هرچند که برخی، از این دوران گذر می‌کنند و دوباره به ساحل امن زندگی بازمی‌گردند. دلایلی وجود دارد که نشان می‌دهد چرا این آشفتگی‌ها، اغلب، در دورانی بروز پیدا می‌کند که به آن «میانسالی» می‌گوییم. فرد باید به قدر کافی از پدر و مادرش دور شده باشد و با ورود به دنیای خودش انتخاب‌هایی کرده باشد تا ببیند کدام‌یک از آن‌ها برایش سودمند و کدام‌یک به ضرر او بوده است. همچنین، باید مدتی گذشته باشد تا این فرد فروریختن یا حداقل فرسودگی فراقکنی‌هایش را دیده باشد. در این سن، قدرت لازم «من» برای ارزیابی شخصی، به سطحی رسیده است که بتواند خود را زیر ذره‌بین بگذارد، از خود انتقاد کند، خطر را بپذیرد و گزینه‌های دیگر و به همین ترتیب، ارزش‌های متفاوت را برگزیند (افراد بسیاری را هم ملاقات کرده‌ام که توان اساسی نداشته‌اند و در تلاش برای یافتن راه‌هایی بوده‌اند تا دعوت به بهبود زندگی را به نابودی بکشانند. کم‌پیش می‌آید که این افراد مراحل درمان را ادامه دهند یا حتی وارد آن شوند). این بررسی بنیادین در زندگی و این درگیری طاقت‌فرسا با روح را نمی‌توان بازپچه‌هوا و هوس قرار داد یا با کارگاه آموزشی آخر هفته سر و ته آن را هم آورد. پاسخ‌دادن به ندای روح، به مثابه‌ی پا گذاشتن به عمیق‌ترین اقیانوس است، بدون اینکه بدانیم آیا می‌توانیم تا ساحلی امن در دوردست‌ها شنا کنیم یا نه. باید این را هم

بپذیریم: مادامی که از روشنایی‌های آشنای بندر پشت سرمان عبور نکنیم، هرگز نخواهیم توانست به ساحلی جدید دست یابیم. بعضی‌ها آهسته و آرام وارد اقیانوس می‌شوند، بعضی‌ها هم ناگهان به عمیق‌ترین آب‌ها پرت می‌شوند.

سفر چگونه آغاز می‌شود؟

روزی که جوزف برای اولین جلسهٔ درمان به من مراجعه کرد، خیال می‌کرد که همه‌چیز مثل روغن کاری اتومبیل ساده است - انگار که اتومبیلش را به قصد تعمیر به تعمیرگاه بین‌شهری آورده باشد. بعد از اینکه بحث با همسرش را مطرح کرد، پرسیدم: «آگه مجبور باشی بین زندگی زناشویی و یه قمار بزرگ، یکی رو انتخاب کنی، کدوم رو می‌خوای؟» لبخندی تحویلیم داد و گفت: «خب، ازدواج و رابطهٔ زناشویی رو که همیشه می‌شه داشت.» اینجا بود که فهمیدم درون آب‌های عمیق پرتاب شده‌ایم. او برای درمان مراجعه نکرده بود. علت آنکه روبه‌روی من نشسته بود، آخرین اتمام حجت همسرش بود. جوزف کارش را خوب بلد بود. همیشه از دفتر کارش بیرون می‌زد و هر روز با هزار دلار پشت میز قمار می‌نشست و بعد از ساعت ناهار، دوباره برمی‌گشت و کسی هم بویی نمی‌برد. وقتی اولین فرزندش به هجده‌سالگی رسید، معلوم شد که هرچه پول برای شهریهٔ دانشگاه پس‌انداز کرده بودند، به غارت رفته است و اینجا بود که فهمیدند او چه عادت‌ی داشته است. جوزف اصلاً قصد نداشت با این عادتش روبه‌رو شود و بپذیرد که چه تأثیراتی

بر خانواده‌اش گذاشته است و دلش هم نمی‌خواست بداند که چیزی از درون، او را به این ورطه کشانده است. چنان‌که هر کسی که با اعتیاد دست‌وپنجه نرم می‌کند، می‌داند، ما هم باید قبول کنیم که این افراد از سر ناچاری در تلاش هستند ناراحتی‌های خود را با دارو و درمان‌هایی تسکین دهند که روزبه‌روز پُر هزینه‌تر می‌شود.

در گروه دوره‌های آموزشی روانکاوای حرفه‌ای من، دانشجویهایم پس از تحلیل‌های شخصی گسترده و از سر گذراندن امتحانات مختلف، باید پنج مطالعهٔ موردی اصلی بنویسند که دوتای آن‌ها باید دربارهٔ موضوع «شکست» باشد. در این دو مورد، از آن‌ها انتظار می‌رود که کمبودهایشان را تحلیل کنند و کشف کنند که برای مرتبهٔ بعد چه درسی گرفته‌اند. دربارهٔ جوزف، برایم مشهود بود که با اضطراب شدید سروکار دارم. جوزف در مواجهه با استرس و اضطراب‌هایش، اصرار داشت که مسیر زندگی خود را از پلِ خودآگاهی به‌سوی کوه یخِ فاجعه منحرف کند. بدون اینکه خودش بداند چه می‌گوید، اذعان می‌کرد که حاضر است هرچه دارد بدهد تا همچنان در اضطراب عمیقش دست‌وپا بزند. چنین فردی برای دیگران اوضاع ناگواری به وجود می‌آورد. اما از طرفی، درمان‌دگی و اضطرابش جای دلسوزی بسیار داشت. بعد از جلسهٔ سوم، هیچ معجزه‌ای رخ نداد و راهی هم پیدا نشد تا به اصطلاح، «هم خدا را داشته باشد و هم خرما را» و جلسات درمان را دیگر ادامه نداد. بعد از آن هرگز او را ندیدم. سر قرار ملاقاتی که با گذشتهٔ غم‌انگیزش داشت، حاضر نشد و گمان می‌کنم کشتی زندگی‌اش مدتی بعد، در هم شکست.

طبق تجربهٔ من، آشفته‌حالی‌های دوران میان‌سالی که از درون ما

نشئت می‌گیرد، در ابتدا، اغلب خود را در بافت‌های بیرونی روابط صمیمی نشان می‌دهد و خودآگاه می‌شود. سپس، سر از کار و حرفه درمی‌آورد و بعد به علائم افسردگی می‌رسد. روابط صمیمی موضوع فصل بعدی این کتاب، بسیار سنگین و پُربار است، چون عمیق‌ترین توقعات ما را از بازگشت به خانه، تأیید هویت، کسب حمایت و تربیت به دوش می‌کشد. با گذر زمان، مشخص می‌شود که شریک زندگی‌مان نیز پُر از نقص است و فانی، چنان‌که ما نیز برای او پُر از ایراد هستیم و قرار نیست تا ابد باقی بمانیم. هرگاه سناریوهایی که بر روی آن‌ها فرافکنی کرده‌ایم، رنگ ببازند و به تداخل و ناراحتی برسند، شروع به سرزنش می‌کنیم. به همین ترتیب، معمولاً توقعات بالایی داریم که کار و حرفه‌مان نیز قرار است در زندگی، ما را راضی نگه دارد. چه این مشاغل رضایت ما را جلب کند و چه برایمان مناسب نباشد. سرانجام، در نیمهٔ دوم زندگی، اغلب به این نتیجه می‌رسیم که این کار و حرفه‌مان نیست که در خدمت ماست، بلکه این ما هستیم که برای شغل کار می‌کنیم. حتی با اینکه ممکن است به اهداف خود دست یابیم و اوضاع مالی و ساعت کاری بهتری پیدا کرده باشیم، باز هم سطح رضایت ما کاهش پیدا می‌کند. اگر می‌شد روح را خرید، حتماً همین فرهنگ به دادمان می‌رسید. کسانی که خودآگاهی ندارند، همین‌طور فکر می‌کنند. به اطراف خود نگاه کنید؛ به درون خود نگاهی بیندازید؛ با خود روراست باشید؛ تمکن مالی تا چه حد به دردتان خورده است؟ به چه قیمتی؟ روان همیشه در حال صحبت کردن و بروز دادن خودش است و ضرورت حضور خود را ابتدا به شکل ملالت و دل‌تنگی و بعد، به صورت کلافگی آگاهانه‌تر و سپس، به شکل مقاومت

درونی در مقابل سناریوهای خودآگاه بروز می‌دهد. در حالی که گوشمان هنوز به صدایش بدهکار نیست، سرانجام خود را در قامت رفتارها و احساسات مهاجم به نمایش می‌گذارد: خواب و خوراکی‌مان به هم می‌ریزد، به‌سوی برقراری روابط نامتعارف کشیده می‌شویم، خواب‌های پریشان می‌بینیم، کارمان به اعتیاد می‌رسد و از این قبیل مسائل. همهٔ این پدیده‌های پراکنده در زندگی‌های گوناگون، در یک مورد اشتراک دارند: به‌بن‌بست رسیدن سناریوهایی که ظاهراً فرد انتخاب کرده و انتظار داشته است که به داد او برسد. به خودمان می‌آییم و می‌بینیم که داریم از خودمان می‌پرسیم: «تا جایی که از خودم و دنیا سرم می‌شده، هر کاری لازم بوده کردم. پس چرا انگار به چیزی سر جاش نیست؟» این‌ها سؤالاتی دردناک است و همهٔ ما - تأکید می‌کنم همهٔ ما - دیر یا زود، پی به این اختلاف و تناقض خواهیم برد: تفاوت میان آنچه دنبال آن بوده‌ایم، خود را وقف آن کرده‌ایم و آن را به دست آورده‌ایم با آنچه در خلوت خود صادقانه احساس می‌کنیم.

توقعات بیرونی و واقعیت درونی ما اغلب در دوران میان‌سال‌ی ظهور پیدا می‌کند. با این حال، سخن من این است که هر یک از ما ندای روح خود را تنها یک بار نمی‌شنود، بلکه این ندا در زندگی بارها و بارها ما را فرا می‌خواند. در هر حال، هرگاه تداخل اجتناب‌ناپذیر میان خویشتن خویش ذاتی و مفهوم به دست آمده از «خود» را به همراه نگرش‌ها، رفتارها و راهبردهای انعکاسی آن تجربه کنیم، بحرانی اساسی در هویت ما رخ می‌دهد. گاهی چنین تداخل‌هایی را زمانی تجربه می‌کنیم که طلاق گرفته باشیم و مشکلاتمان را در رابطهٔ بعدی هم ادامه

دهیم؛ گاهی زمانی تداخل را احساس می‌کنیم که غم و غصه از دست دادن شریک زندگی را از سر می‌گذرانیم، چون رفتارهای وابسته‌ای از ما بروز پیدا می‌کند که در زیرلایه‌هایمان کمین کرده و حالا مجال عرض اندام یافته‌اند؛ گاهی تناقض و تعارض‌ها با رفتن فرزندان نمود پیدا می‌کند که بیش از حد تصورمان، بارِ فرافکنی‌ها و زندگی نزیسته ما را به دوش می‌کشیدند؛ گاهی تداخل‌ها خود را به شکل بیماری‌های مهلک یا به نوعی که جان خود را در معرض خطر بیابیم، نشان می‌دهد (گاهی کافی است که با پدیدار شدن غده‌ای در سینه یا تورم پروستات، از برنامه طبیعی زندگی خود خارج شویم)؛ گاهی به نظر می‌رسد که دچار شوک آنی شده‌ایم، مثل توده‌ای طوفانی که از روی مزرعه آفتابی عبور می‌کند؛ سرانجام، به جایی می‌رسیم که اصلاً نمی‌دانیم چه کسی هستیم یا برای چه زندگی می‌کنیم و تازه درک می‌کنیم که باید عمر محدود و ارزشمندمان را در این سیاره غنیمت بشماریم.

اصلاً اهمیتی ندارد که فرد چند سال دارد. آنچه برای من روشن است، این است که مراجعانم، یکی پس از دیگری، پا در مسیری می‌گذاشتند که در آن زندگی خودآگاه برایشان آماده نبود و آن‌ها را در سردرگمی، سرخوردگی و سرگشتگی رها می‌کرد. چنین تجربیاتی در همه دنیا مشاهده می‌شود. فرهنگ‌های سنتی، آداب و سننی همگانی ایجاد کرده‌اند تا فرد از چنین دورانی گذر کند. این آداب و سنن برای فرد مجموعه‌ای از تصاویر اسطوره‌ای را گرد هم آورده است تا از دست رفتن تصویر قدیمی، در قلمرویی متعالی در معنا صورت بگیرد. در دوران ما، خبری از چنین مراسمی نیست یا حداقل

ماهیت آن رنگ باخته است و زمانی که فرد پا به این دوره می‌گذارد، احساس سرگردانی و سرگشتگی و تنهایی می‌کند. این مراسم بین‌فرهنگی، همواره ریشه در تصاویر متعالی داشته است و گذشته‌های تقدیس‌شدهٔ قبیله به این ترتیب و به چند صورت به فرد گفته می‌شد: «این کار رو می‌کنیم یا این رو می‌فهمیم یا به کار می‌بندیم، همون طوری که خدایان و اجدادمون اون‌ها رو مدل‌سازی کردن و بهمون دستور دادن که انجام بدیم. اجرای دوبارهٔ مراسم توی این دوره و زمونه، الگوهای معنادارشون رو به ما نشون می‌ده و دوباره روح و انرژی پیدا می‌کنه». مفهوم تاریخی معنای وسیع‌تر مرگ و تولد دوباره را مقایسه کنید با زمانی که ساختار شخصیت فرد به هم می‌ریزد و از خود شرمنده می‌شود، مورد تمسخر قرار می‌گیرد و دوستان و همکارانش از او فاصله می‌گیرند. تنها کسی که می‌تواند برای این افراد منزوی و طردشده نقش حمایتی داشته باشد، روان‌درمانگر است.

علی‌رغم داستان‌های متفاوت، ویژگی بارز این مسیر، به‌هم‌ریختن تعریف «خودِ دروغین» است؛ ارزش‌ها و راهبردهایی که از نهادینه‌کردن و پویایی پیام‌های دریافتی از خانواده و فرهنگ ما به دست آمده‌اند. با این حال، از هر فرد دعوت می‌شود تا هویت جدیدی از خود را بشناسد و ارزش‌ها و نگرش‌های مختلفی از خود و جهان به دست آورد که اغلب، در تقابل آشکار با زندگی پیش از رسیدن این نداست. در نبود قوم و قبیله، سنتِ هفتگی تحلیل روان‌کاوی تبدیل به مراسمی می‌شود که برای بعضی‌ها نقش حامی پیدا می‌کند؛ اگرچه این انتقال از زندگی قدیمی و ارزش‌های نهادینه‌شده ممکن است ترسناک

به نظر برسد یا ما را سرگشته کند. هنگامی که پی می‌بریم چیزی بزرگ‌تر در حال ظهور یافتن است، نمی‌شود انکار کرد که این انتقال، شگفت‌انگیز و متحول‌کننده است. در این مرحله از سفر، فرد دعوت می‌شود تا معنای عمیق‌تری را در درد و رنج تجربه کند و بیاموزد که هرگاه جسارتِ ادامهٔ سفر از دل جنگل تاریک را داشته باشد، همیشه چیزی متعالی‌تر سر می‌رسد. در اینجا به یاد جولیا می‌افتم. او همهٔ زندگی خود را وقف این کرده بود که در خدمت دیگران باشد و از خشم و افسردگی اجتناب کند. احساس می‌کرد که از پدر و مادر علیش گرفته تا شوهر خودشیفته و فرزندانش که مدام به او نیاز دارند، هیچ‌کس او را برای خودش دوست ندارد. درمانگرش پیشنهاد داده بود که از سر کنجکاو، روی رؤیاهایش کار کند و همین کار، او را به رویارویی اجتناب‌ناپذیر با دنیای پهناور درون سوق داده بود. خواب‌هایی که می‌دید، دربارهٔ گذشته، مشکلات روزانه و زندگی نزیسته‌اش بود. از همین گفت‌وگوهای پیوسته بود که او عشق را تجربه کرد؛ عشقی که از منبعی درون خودش که به فکر او بود، سرچشمه می‌گرفت؛ عشقی بی‌قید و شرط که تا آن هنگام تجربه نکرده بود. طبیعتاً، مدتی زمان برد تا «من» قدیمی که افسارش را به دست اضطراب داده بود تا مبادا از خدمت به دیگران عقب بماند و نتواند احساس ارزشمندبودن کند، برنامه‌های پیشین خود را کنار بگذارد. اگر جولیا از جایی عمیق، از درون خودش و مستقل از «من»، دوست داشته می‌شد، درک پیشینش از خود و سوءاستفادهٔ دیگران که به دنبالش می‌آمد نیز از بین می‌رفت. این جهت‌گیری مجددِ شخصیت، زمان‌بر بود و مستلزم آزمون و خطا، اما درنهایت، به زندگی بزرگ‌تری

منتهی شد که نیازهای جولیا در آن به اندازه نیازهای دیگران، ارزشمند تلقی می‌شد. نمی‌شود تغییری را که به بهبود زندگی منجر می‌شود دست کم گرفت. چنین تحولی، خود مسیری جدی به شمار می‌رود، زیرا در خلال آن، درکی کهنه از بین می‌رود و آهسته‌آهسته، چیزی بزرگ‌تر جانشین آن می‌شود. بعضی از ما به وضوح، علاقه‌ای نداریم پیام امید و رشد فردی را بشنویم. دلمان می‌خواهد که همان دنیای قدیمی، همان فرضیه‌ها و راه و رسم‌های گذشته را ادامه دهیم و اگر به هم‌ریختگی دارند، بلافاصله همه‌چیز مرتب شود و سر جایش برگردد. از اعماق دل دوست داریم بشنویم: «بله، زندگی زناشویی شما می‌تواند به همان حالت شسته و رفته بودن اولیه برگردد؛ بله، افسردگی شما بدون دانستن علل بروز، به طرز جدایی از میان می‌رود؛ بله، اولویت‌ها و ارزش‌های قدیمی شما هنوز هم به درد می‌خورند». این تمایل در کشدنی که به آن «حفظ واپس‌گرایی پرسونا (نقاب)» می‌گوییم، صرفاً شکافی را می‌پوشاند که درون ما به وجود آمده و در حال رشد است، و ما به دنبال راه التیام دیگری می‌گردیم و یا نگرش دیگری به مشکلات پیدا می‌کنیم که این قدر سخت نباشد. کاملاً طبیعی است که به دنیایی بچسبیم که از آن شناخت داریم و از ناشناخته‌ها نیز وحشت داشته باشیم. همه ما همین‌طور هستیم - حتی زمانی که شکاف بین خودِ دروغین و خودِ ذاتی بیش از هر وقت دیگری مشهود شود و نگرش‌های قدیمی بیش از پیش ناکارآمد شوند. بیشتر ما در حالی زندگی می‌کنیم که به آینده خود پشت کرده‌ایم و انتخاب‌هایمان را هر لحظه بر اساس طرح و برنامه‌های قدیمی انجام می‌دهیم. بعد هم تعجب می‌کنیم

که چرا الگوهای تکراری از زندگی مان سر درمی‌آورد. سورن کی‌یرکگارد^۱، دین‌شناس دانمارکی قرن نوزدهم، چنین مشکلی را به بهترین شکل شرح داده است. وی تناقضی را عنوان کرده است که در آن باید زندگی را با نگاه به گذشته به یاد بیاوریم؛ اما آن را رو به آینده زندگی کنیم. بنابراین، نباید انتظار داشته باشیم که با انجام دادن کار تکراری، نتایج متفاوتی به دست بیاوریم. برای کسانی که می‌خواهند در گرمای این آتش متحول‌کننده قرار بگیرند، نیمهٔ دوم عمر وضعیتی را رقم می‌زند که در آن می‌توانند خودشان را دوباره پس بگیرند. ممکن است آن‌ها هنوز متحیرانه به دنیای گذشته نگاه کنند، اما خطر وارد شدن به دنیایی بزرگ‌تر، پیچیده‌تر و پُرچالش‌تر را نیز به جان می‌خرند؛ همان که به سمتشان هجوم آورده است و چیزی جلودارش نیست و مثل دنیای سابق حاشیهٔ امن ندارد.

شاید عجیب به نظر برسد، اما این ندها و فراخوان‌ها از ما می‌خواهد که خودمان را بیشتر و به شکلی متفاوت از گذشته جدی بگیریم. اگر برای مثال، در مقایسه با قبل صادقانه‌تر رفتار نکنیم، چنین خودارزیابی‌هایی نمی‌تواند پیش برود. در بیشتر موارد، در زندگی به جایی می‌رسیم که در خدمت چشم‌انداز بسیار محدودی از خودمان باشیم. یونگ در جایی به طنز گفته است: «همهٔ ما پا در کفش‌های کوچک‌تر می‌گذاریم». چشم‌اندازی محدود به سفر و هم‌سویی با راهبردهای تدافعی کهنه، باعث می‌شود که ناخواسته دشمن رشد و عظمت روح خود شویم و مدام انتخاب‌های تکراری گذشته را در زندگی جاری سازیم. جدی‌گرفتن خود، با پذیرش بی‌چون و چرای حقایقی آغاز می‌شود که در نظر کسانی که از بیرون به ما نگاه می‌کنند،

1. Søren Kierkegaard

کاملاً مشهود است. چنین حقایقی برای «من» متزلزل ما که از طریق آن، زندگی روزمره سست خود را هدایت می‌کنیم، هولناک است. مثالی بارز وجود دارد:

مردی در سی‌امین گردهمایی دبیرستانشان شرکت کرد و پس از بازگشت به خانه، به همسرش گفت که عشق دوران کودکی‌اش را دیده و می‌خواهد بقیه عمرش را با او زندگی کند. او در دام فرافکنیِ قدرتمند این فرد نسبتاً غریبه افتاده بود و می‌خواست جوانی، امید و سرزندگی گذشته را بازیابی کند و به فانتزی‌های عاطفی‌اش جان دوباره بدهد. این اهداف بد نیستند، اما این خیال که ماجراهای عاشقانه داشتن با شعله‌ای باقی‌مانده از گذشته ما را به نتیجه می‌رساند، صرفاً توهم و گمراهی عمیق است. همه کسانی که از بیرون به ماجرا نگاه می‌کنند، این را می‌فهمند. اما فردی که اسیر طرح و برنامه‌های ناخودآگاه شده است، نمی‌تواند چشم‌هایش را باز کند و ببیند زنی که مقابلش ایستاده، جانشینی برای زندگی درونی‌اش شده است؛ همان زندگی‌ای که سال‌هاست از آن بی‌خبر مانده است.^۱ مشکل «ناخودآگاه» این است که ناخودآگاه است. کدام‌یک از ما آن قدر می‌داند که بفهمد واقعاً به قدر کافی نمی‌داند؟ نیمه دوم عمر، مواجهه پُرگفت‌وگو و پیوسته با حقایق مختلف است، حقایقی که خودآگاه کردن آن‌ها اصلاً ساده نیست مگر اینکه مجبور شویم و بتوانیم آن‌ها را به سطح خودآگاه انتقال دهیم. این حقایق دربرگیرنده این است که تشخیص بدهیم این زندگی خود ماست، نه زندگی فرد دیگری و بعد از تولد سی سالگی، تنها خودمان باید تصمیم بگیریم که زندگی‌مان چگونه پیش برود. ما در گردش روزگار، در یک پلک به هم زدن

۱. برای اطلاع خوانندگانی که به ادامه ماجرا علاقه‌مند شده‌اند: معشوقه دوران دبیرستان که او هم مدتی تحت تأثیر این شور و اشتیاق قرار گرفته بود، نظرش عوض شد. مرد که زندگی زناشویی‌اش را به پایان رسانده بود، حالا سرگردان و از اینجا رانده و از آنجا مانده شده است.

آمده‌ایم و درون هریک از ما طوفانی برپاست تا روح به تخت پادشاهی بنشیند و حکم‌فرمایی کند. درک این واقعیت، زندگی با آن و پذیرش ندهایش، به‌مثابه گستراندن نمای دیدمان از زندگی است. مهم نیست که خجالت می‌کشیم یا نه؛ اما لازم است که به وسط صحنه برویم و همان جایی قدم بگذاریم که پای مسائل بزرگ در میان است و ما وارد نمایش الهی می‌شویم. یونگ در خاطراتش کشمکش‌هایمان را به شیوایی بیان می‌کند:

بارها افرادی را دیده‌ام که وقتی خود را با پاسخ‌های ناکافی یا اشتباه به سؤالات زندگی راضی نگه می‌دارند، دچار پریشان‌حالی و بیماری می‌شوند. به دنبال موقعیت، ازدواج، شهرت، موفقیت‌های بیرونی یا پول می‌گردند و سرانجام، حتی وقتی که به چیزی که می‌خواسته‌اند، رسیده‌اند، خودشان می‌مانند و ناراحتی و پریشان‌حالی. چنین افرادی در افق محدودی از معنویات گرفتار شده‌اند. زندگی‌شان محتوا و معنی کافی ندارد. اگر بتوانند شخصیت خود را وسعت ببخشند، پریشان‌حالی و بیماری از وجودشان محو می‌شود.

جای هیچ شکی نیست که سخنان یونگ خطاب به توهم همه‌گیر و اغواکنندهٔ زمانهٔ ماست؛ اینکه می‌توانیم چیزی را بیرون از خودمان پیدا کنیم که زندگی را به کام ما کند؛ مثلاً فردی دیگر، جایگاهی اجتماعی، نهضتی فکری و یا تأییدی بیرونی. اگر چنین چیزی صحت می‌داشت، نمونه‌هایی دال بر اثبات آن را در اطراف خود می‌دیدیم. اما به جای رضایت فراگیر، شاهد طغیان جنون‌آمیز فرهنگ عامه هستیم: سرگردانی مردمی که نمی‌دانند به کجا می‌روند؛ خشم کسانی که محروم مانده‌اند. تنها عدهٔ کمی هستند که با درکی متعالی به زندگی ادامه

می‌دهند و زمینه‌های روانی عمیق به همراه زندگی‌ای بزرگ از لحاظ معنوی دارند. دستیابی به شخصیتی وسیع - که یونگ به آن اشاره می‌کند - دلچسب به نظر می‌رسد. اما به‌ندرت پیش می‌آید که به سمت چنین شخصیتی حرکت کنیم و اثری از نیروهای شخصیت پیشین در میان نباشد. به‌طور کلی، به‌واسطهٔ تجربهٔ رنج ناخواسته است که بزرگ می‌شویم، نه به‌واسطهٔ زندگی ساده‌ای که تجربه‌ای از آن نداریم.

برای هموارتر کردن این مسیر و رسیدن به وجودی اصیل‌تر، بد نیست بدانیم که روان چه کارکردی دارد. از ما خواسته می‌شود تا از منظر متفاوتی به ناخوش‌احوالی‌هایمان بنگریم. طبیعی است که همان ابتدا تمایل داشته باشیم همهٔ نشانه‌ها را سرکوب کنیم. اما باید یاد بگیریم که هر یک را به‌گونه‌ای متفاوت تفسیر کنیم: سرِ نخ‌ی از آرزوهای زخم‌خوردهٔ روح یا اعتراض خودجوش روح به سوء مدیریت ما. یاد می‌گیریم راه و روشی را به کار بندیم که در آن، بررسی جزءبه‌جزء زندگی روزمره‌مان لازم است: «من چیکار کردم و چرا؟ این از کجای من بیرون اومده؟» ما طرح و برنامه‌های روح خود را درگیر ماجرای می‌کنیم که به نگاهی پایین به بالا، دقت و جمعیت خاطر نیازمند است. لازم است درک کنیم که زندگی‌هایمان، حتی وقتی با مشکلات بیرونی آمیخته شده است، همیشه گره‌هایش را از درون باز می‌کند (یونگ، هرچند ناراحت‌کننده، می‌گوید: آنچه نادیده می‌گیریم و یا از درون آن را انکار می‌کنیم، به احتمال بسیار به شکل سرنوشت، در دنیای بیرون گریبانمان را خواهد گرفت). «پس این عقوبت، این رویداد، از کجای درون من بیرون آمده است؟» این سؤال، اساسی‌ترین پرسش است و به‌طور بالقوه

می‌تواند برای ما رهایی‌بخش باشد. برای پیوسته پرسیدن، لازم است نظمی روزمره، مسئولیت شخصی و به حد کافی جسارت داشته باشیم. این امر به این معنی است که مهم نیست چقدر دست و پایمان را گم کرده‌ایم، مهم این است که قدم به میان صحنه‌ای بگذاریم که نامش را فقط زندگی خود گذاشته‌ایم. سایر مطالب این کتاب، بعضی از انواع چیزهایی را تشریح می‌کند که می‌توانیم در این دوره، دربارهٔ خودمان یاد بگیریم: روان ما چگونه کار می‌کند؟ چگونه می‌توانیم دست به دست آن بدهیم؟ چگونه ابعاد سفرمان را گسترش دهیم و معانی متفاوتی را از آن بیرون بکشیم؟ و سرانجام، همه را زندگی کنیم تا بهبودی در دنیايمان حاصل شود. انجام‌دادن چنین کاری، فاصلهٔ بسیاری با خودشیفتگی یا خودپرستی دارد (و اجازه ندهید کسی به شما بگوید که چنین است!) کیفیت روابط، کیفیت پدر و مادر بودن، کیفیت شهروند خوبی بودن و کیفیت سفر زندگی ما، هیچ‌گاه فراتر از سطح توسعهٔ شخصیتی که به دست آورده‌ایم، نخواهد رفت. آنچه روی میز زندگی می‌گذاریم، تابعی از این است که تا چه حد سفرمان را خودآگاه کرده‌ایم و تا چه حد شجاعت داشته‌ایم تا پا به دنیای واقعی‌ای بگذاریم که زندگی سر راهمان قرار داده است. این سفر خودآگاهانه‌تر، تنها سفری است که ارزش آغاز کردن دارد؛ سفری که مستلزم زندگی سرشار از معنویت و ابعاد روان‌شناختی است. با همهٔ این‌ها، پیرامون ما پُر است از گزینه‌های دیگر که ما را به خود عادت می‌دهند و آنچه از آن‌ها حاصل می‌شود، به ما می‌گوید که باید راهی مؤثرتر وجود داشته باشد، راهی که در آن، برای شروع تغییر، باید خطر را به جان خرید و به درون نگاهی انداخت.

این کتاب خودش می‌تواند به مسیری برای گذار شما تبدیل شود و از شما بخواهد که فرضیات کهنه خود را پشت سر بگذارید، خطر کنید و مدتی در میان ابهامات واقعی زندگی‌تان به سر ببرید و برای به‌دست‌گرفتن هدایت زندگی خود پا در نقشی فراتر بگذارید؛ نقشی که تا به حال چنین بزرگ نبوده است. این سفر، سفری است از دلِ قدیم‌ترین و هراسناک‌ترین دریاها - یا همان روح‌هایمان - که ما را با آغوش باز می‌پذیرد.