

به نام خدا

بیست و یک کار مهم بعد از سی سالگی

نویسنده: جیمز هالیس
ترجمه: مرضیه مروتی



پیش‌گفتار جیمز هالیس برای خوانندگان بنیاد فرهنگ زندگی

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

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

- فارغ‌التحصیل انستیتو یونگ زوریخ
- رییس کنونی انستیتو یونگ واشنگتن
- رییس اسبق مرکز آموزش یونگ هوستون
- اولین مدیر آموزشی انستیتو یونگ فیلادلفیا
- استاد مطالعات یونگ دانشگاه سی‌بورک سانفرانسیسکو و هوستون
- مولف ۱۴ اثر برجسته در حوزه روانشناسی تحلیلی یونگ
- آثار او تاکنون به زبانهای سوئدی، روسی، آلمانی، اسپانیایی، فرانسوی، مجارستانی، پرتغالی، ترکی، ایتالیایی، کره‌ای، رومانیایی، بلغاری، ژاپنی، یونانی، چکی، چینی، فلاندی و فارسی ترجمه شده است.

■ جیمز هالیس مجوز انتشار آثار خود به زبان فارسی در ایران را به بنیاد فرهنگ زندگی اعطاء کرده است.

1. Carl Jung

به بند می کشد و دنیایش را کوچک می کند. این گونه بود که درون اعماق ناخودآگاهش شیرجه‌ای جسورانه زد و با هر هیبتی که در این مسیر، سر راهش قرار می گرفت، پرسش و پاسخ داشت، فرایندی که نامش را گذاشته بود «تخیل فعال»^۱. در این ماجراجویی، چنین نیروهایی را صرفاً متصور نمی شد، بلکه به آنها جان می داد و فعال شان می کرد.

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

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

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

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

1. Individuation 2. Individualism

1. Active imagination 2. The Red Book



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

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

دکتر جیمز هالیس^۱

هوستون • تگزاس • آمریکا^۲

ترجمه اشکان غفاریان دانشمند

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

1. Dr. James Hollis

2. Houston, Texas, USA



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

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

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

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

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

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

که ما را به سمت رشد می‌برند، به سمت وسعت روحی‌مان (وسعت گذشته‌ای که محدودمان کرده) و تبدیل آن به یک سفر واضح‌تر که بیشتر از آن خودمان است. چون معتقدم این مفاهیم مستلزم تأمل و اندیشه است و باید به لایه‌های زیرین مقاومتِ انباشته شده ما در برابر تغییر نفوذ کنند.

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

امیدوارم این کتاب برای هر یک از ما ابزاری باشد تا احترام به آن چیزی را از سر گیریم که در عمق وجودمان خانه دارد. با این کار از ناامیدی و رنج آزاد خواهیم شد، بلکه از عمق و آرامش یک سفر اصیل آگاه خواهیم شد، از اینکه بازگر واقعی این لحظه کوتاهی هستیم که بر روی این سیاره چرخان به ما داده شده است، زندگی‌مان برای‌مان جالب‌تر خواهد شد و ما را بیش از هر زمان دیگر به عمق خواهد برد. فقط در آن صورت است که در سفر روح خواهیم بود. همان‌طور که متخصص

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

جیمز هالیس
واشنگتن، دی‌سی



فصل اول

انتخاب با شماست



ما از طریق کیسه‌ای آب به این جهان وارد شدیم، در حالی که در اسارت قید و بندهای این جهان فیزیکی و فناپذیری خود بودیم. آتشی در درون هر یک از ما می‌سوزد، شعله‌ای که برای مدتی روشن شده، زبانه می‌کشد و سپس خاموش می‌شود. از کجا تا به کجا آمده‌ایم، می‌رویم و رمزوراز باقی می‌مانیم و اینکه ما روی این سیاره چه کسی هستیم و برای چه آمده‌ایم، نیز به‌صورت رمزوراز باقی می‌ماند. اگرچه جهان پر از افرادی است که به شما می‌گویند چه کسی هستید، چه چیزی هستید و قرار است چه کنید و چه نکنید، اما حتی خود آنها نیز در میان سردرگمی‌ها، ترس‌ها و نیازهای پاسخ داده نشده‌شان، برای آرام کردن دریای طوفانی سفر خود به باورهای جمعی چنگ می‌زنند. اینکه شما در این گذار موقت و کوتاه که نامش را زندگی گذاشته‌ایم، به شکل خودتان ظاهر می‌شوید یا اجازه می‌دهید تاریخ، محیط یا شرایط اضطراری گاه و بیگاه زندگی، شما را

تعریف کند، به خودتان بستگی دارد. شاید هیچ کاری سخت‌تر از زیستن این سفر با ذهنی متمرکز و همراه با مسئولیت‌پذیری نباشد، اما هیچ وظیفه دیگری هم نیست که تا این اندازه ارزش و هدفمندی به زندگی‌مان وارد کند. درحالی‌که در این دریای تاریک شنا می‌کنیم، آرزومند درک معنای امور بوده و مشتاقیم بدانیم چه کسی هستیم، و اینگونه محکوم به فنا برای چه هدفی آمده‌ایم و این در حالی است که قوانین هستی، نیروهای طبیعت و ابدیت، با بی‌خیالی راه خود را می‌روند. پس درک معنای این سفر به‌عهد ماست. بنابراین اینجا نکته اول بسیار وضوح می‌یابد: انتخاب با ماست. ولی آیا هست؟ ما برای جان به در بردن از این زندگی، به تطبیق و سازگاری روی می‌آوریم. ما از دنیای خود - خانواده، فرهنگ رایج، رویدادهای جهانی، آموزش‌های دینی، و بسیاری منابع دیگر - می‌آموزیم که چه کسی هستیم، چه چیزی مقبول است، چه چیزی نیست و برای تناسب یافتن با اطراف خود چه رفتار و عملکردی باید داشته باشیم تا مورد تأیید دیگران واقع شویم و در این جهانی که به درونش پرتاب شده‌ایم به کامروایی برسیم.

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

شدن، دریافت تأیید از دیگران و دوری از آسیب، خدمتگزار محیط خود می‌شویم. زمانی که در دهه ۱۹۴۰ کودک بودم، تعاریف اجتماعی روشنی از جنسیت، طبقه اجتماعی و اقتصادی، هویت نژادی، قومی، مذهبی و انتخاب درست و آبرومندانه وجود داشت. تخطی از این قالب‌های تجویزی عامل محرکی برای تنبیهات بزرگ بود. معمول‌ترین جمله در آن زمان این بود: «مردم چه خواهند گفت؟» ضرب‌المثلی آشنا در ژاپن می‌گوید: «پایی که از گلیم بیرون باشد، لگد می‌شود.» کدام کودک در مواجهه با چنین قدرت تنبیهی تصمیم نمی‌گیرد زین پس در گرفتن تصمیمات زندگی‌ش، تعصبات خانواده و دودمانش را لحاظ نکند. حالا دیگر ارزش‌های دیگران اگر برایش ناآشنا باشند، او را می‌ترسانند و او در همه حوزه‌ها به آنچه برایش آشناست خواهد چسبید. آیا او شروع به اتخاذ تعصبات خانواده و دودمانش نمی‌کند و از ارزش‌های ناآشنای دیگران نمی‌هراسد و تقریباً در همه حوزه‌ها به آنچه برایش آشناست، نمی‌چسبند؟

از دهه ۱۹۴۰ و ۱۹۵۰ به بعد، تمام آن مقوله‌ها که ادعا می‌شد از سوی خدایان هستند، از میان رفته‌اند. در حالی که برانگیختگی جنسی امری بیولوژیک است و این اجتماع است که باعث می‌شود تا جنسیت را درک کنیم، اما با این حال هنوز تعریف‌های محدودکننده همانند داستان‌های تخیلی و بی‌پایه و اساس، زنان و مردان را محدود و اسیر کرده‌اند. امروز می‌دانیم که طیف انتخاب‌ها برای هر یک از ما بسیار وسیع‌تر است. می‌دانیم که تمام نژادها ترکیبی هستند و از نظر ژنتیک همه ما به اجداد اولیه خود در آفریقای مرکزی می‌رسیم. ما می‌دانیم که مذاهب اکثراً ساخت‌هایی اسطوره‌ای - اجتماعی داشته و برگرفته از تجربه‌های

قبیله‌ای هستند که نهادسازی شده‌اند تا قابل حفاظت و انتقال شوند و شایان ذکر هست که ادعاهای هستی‌شناختی یک قبیله بر ساخت‌های اسطوره‌ای - اجتماعی قبیله‌ای دیگر برتری ندارند. در ضمن می‌دانیم که فعالیت‌های اجتماعی و قوانین تجویزی قومی، در واقع برداشت‌های شخصی ما از ارزش است که خارج از قوم و قبیله و اجتماع‌مان فاقد اعتبار هستند. در اعصار اولیه، چنین تفکری می‌توانست باعث مجازات مرگ شود و هنوز هم در بسیاری نقاط چنین است.^۱ وقتی مفهوم و ایده‌ای به‌عنوان جایگزین مطرح می‌شود، نیروهای درون ما برای مبارزه با آن به‌پا می‌خیزند، زیرا ایگوی ما بسیار احساس ناامنی می‌کند و اشراف داشتن بر همه جوانب، نبودن حتی یک نکته مبهم، اقتدار و کنترل را به هر قیمتی ترجیح می‌دهد.

هنوز هم نمی‌توانیم با اطمینان بگوییم که همه ما قدرت انتخاب داریم. اگرچه تأیید اجتماعی را تجلیل می‌کنیم، از نامتعارف بودن ذوق می‌کنیم و تغییر ساختارهای اجتماعی را می‌پذیریم، اما با این حال، گزارش‌های رفتارشناسان و عصب‌شناسان و نسل‌شناسان، آزادی کمتر و کمتری را به انسان نسبت می‌دهند. در واقع، هرچه پیرتر می‌شویم، علی‌رغم یک عمر تحصیل و مطالعه و سفر و اندیشه، این آزادی کمتر و کمتر می‌شود. قدرت‌های ناخودآگاه را نمی‌توان دست‌کم گرفت. خودآگاهی ایگوی ما - کسی که فکر می‌کنیم هستیم، یا آنچه واقعی می‌دانیم - در بهترین حالت تکه‌ای نان شناور در دریایی موج است. در هر لحظه جهان را از طریق عینکی تحریف‌کننده می‌بینیم و بر مبنای آنچه آن عینک امکان دیدنش را می‌دهد و نه براساس

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

آنچه خارج از قاب آن قرار دارد، تصمیم‌گیری می‌کنیم. هرچه خودآگاه‌تر می‌شویم، بیشتر از نفوذهای ناخودآگاه در انتخاب‌های روزانه خود، آگاه می‌شویم. در مرحله‌ای حیاتی از زندگی‌مان، چرا آن انتخاب را انجام دادیم و نه انتخابی دیگر را؟

چرا با فلان شخص پیوند خوردیم؟ چرا الگوهای خانوادگی خود را تکرار می‌کنیم؟ این پرسش‌ها آرامش ما را برهم می‌زنند، اما تا آنها را نپرسیم، تحت سلطه نیروهای خودمختار فعال درون خود باقی می‌مانیم. وقتی اینگونه خبردار می‌شویم که پادشاهی ایگو توهمی بیش نبوده، ترس برمان می‌دارد، اما آنها نداهای دعوت به‌سوی یک آگاهی بزرگ‌تر نیز هستند.

این اظهارنظر یونگ که گفت؛ هر چیز که در درون خود انکار کنیم، در دنیای بیرونی به‌صورت تقدیر سر راه ما قرار می‌گیرد - فکر کردن به این موضوع چیزی است که مرا در این حرفه نگه داشته است - چقدر ترسناک است. البته منظور من به هیچ عنوان این نیست که ارزش‌های فرهنگی، سنت‌های مذهبی و فعالیت‌های اجتماعی ما نادرست هستند؛ قضاوت در این مورد کار من نیست. بسیاری از آن ارزش‌ها ما را به اجتماع مرتبط می‌سازند و حسی از تعلق و نیز تابلوهای راهنما در میان سیل انتخاب‌های روزانه برای‌مان فراهم می‌کنند. بلکه می‌گوییم، قدرت تاریخی چنین انتظارات، تذکرات و ممنوعیت‌ها را باید خودآگاه کرد، در مورد آنها اندیشید و توسط واقعیت تجربه‌های زندگی خود و نیروی قطب‌نمای درونی، آنها را آزمود. زیرا اقتدار داده شده به آنها صرف‌نظر از تأییدیه تاریخی و تحریم عرف، دیگر خودبه‌خود حاکم نیست.

ما به‌سوی یک فرآیند تشخیص و بصیرت فرا خوانده شده‌ایم.

ما اغلب به دلیل نیازمان به هم‌رنگ جماعت شدن، دریافت تأیید از دیگران و دوری از آسیب، خدمتگزار محیط خود می‌شویم.

از ما خواسته شده که این سؤالات را بپرسیم: آیا این امر با تجربه من هم‌راستا است یا باعث با معنا شدن آن می‌شود؟ اگر نه، شاید کاملاً برای فردی دیگر مفید باشد، اما نه برای من. آیا این ارزش، فعالیت، یا انتظار، مرا به عمق بیشتری از زندگی می‌برد، امکانات جدیدی از رابطه را باعث می‌شود و با عمیق‌ترین ضرباهنگ روحم هماهنگی دارد؟ اگر چنین نیست، پس مسموم است، مهم نیست خودش چقدر ادعای بی‌آزاری و خوش‌نیتی دارد. آیا این ارزش، فعالیت یا انتظار، مرا

نسبت به رمزوراز این سفر پذیرا می‌سازد؟ یونگ زمانی در نامه‌ای گفت که زندگی مکتبی است میان دو معما. نسبت به آنهایی که پاسخ‌ها را ارائه می‌دهند، هشیار باش. ممکن است صادق باشند، اما پاسخ‌هایشان لزوماً پاسخ‌های تو نیستند. ما معمولاً اطلاعاتی را که از محیط خود دریافت کرده ایم، امری قطعی می‌پنداریم که دلیل آن تلاشمان برای سازگاری با آن محیط است، اما باید بدانیم که این کار می‌تواند ناخودآگاه به نابودی تمامیت روح منجر شود! پس منظور از این جمله دوست‌داشتنی «انتخاب با توست!» به آن سادگی‌ها هم که احتمالاً فکر می‌کردید، نیست. در میان انبوه صداهایی که در هر لحظه خود را به شما تحمیل می‌کنند، کدام صدا در میان آن همه از آن شماست؟ کدام صدا از اعماق روح برمی‌خیزد، کدام صدا از عقده‌ها و قالب‌های فرهنگی می‌آید و از کجا تفاوت‌شان را تشخیص می‌دهید؟ این پیام‌های ترکیبی بسیار

فراوان‌اند. چگونه می‌توانیم انتخاب کنیم؟ و با این همه، ما لحظه به لحظه در حال انتخاب هستیم و انتخاب نکردن هم پیامدهای خودش را دارد. خب پس، وظیفه این ماده کربنی که جسم می‌نامیم و این شعله کوچک که روح می‌نامیم، در ما منتظر است تا ببیند، آیا قدم پیش می‌گذاریم و مسئولیت‌پذیری را آغاز می‌کنیم و زندگی‌ای را برمی‌گزینیم که برای مان با معناست و این‌گونه به زندگی خدمت می‌کنیم.

انتخاب با ماست و اگر خود، آن انتخاب را انجام ندهیم، فردی دیگر برای مان انتخاب خواهد کرد. اگر شخصیت‌های تکه‌تکه‌ی عقده‌های مان دست به انتخاب از جانب ما نزنند، صداهای پایدار اجدادمان، یا غرش پرسروصدای طبل‌های فرهنگی چنین خواهند کرد.

زندگی ما دو بار آغاز می‌شود: روزی که متولد می‌شویم و روزی که این حقیقت وجودی بنیادین را می‌پذیریم که زندگی مان با تمام عوامل محدودکننده، انتخابی است که به‌عهده خودمان است و لحظه‌ای که این دعوت را می‌پذیریم و مسئولیت‌پذیر می‌شویم، قدرت انتخاب را به‌دست می‌گیریم. اگر فکر کنیم که اتم‌ها در تسلسلی تصادفی در کنار هم قرار گرفته‌اند، شاید جهان به نظرمان بی‌معنا برسد. شاید همه چیز تحت هدایت وجودی متعالی است که قدرت‌هایش مطلق‌اند و فرآیند اندیشیدن به آن در بهترین حالت اختیاری و مسلماً پر رمزوراز است. جدا از همه این شایدها، ما حیوانی هستیم که به دلیل جدایی از معنا در رنجیم. سیستم ما رشته‌ای پیچیده از تعاملات را تولید می‌کند - پاسخ‌های احساسی، رؤیاها که در طیفی از آشفته تا متعالی قرار دارند، نشانه‌ها، الگوها، تلنگرها، بینش‌ها،

تشخیص‌ها، که مانند جزر و مد دریا پسروی می‌کنند و دوباره می‌جوشند و پیش می‌آیند. جایی در میان همه این پیچیدگی، خیال احتمال انتخاب وجود دارد.

استدلال برای اینکه آیا ما واقعاً آزاد هستیم یا نه، به اندازه عمر بشر قدمت دارد. اما طبق استدلال ژان پل سارتر؛ ما باید به‌گونه‌ای عمل کنیم گویی که آزاد هستیم، وظیفه «هولناک» انتخاب را بپذیریم و مسئولیت پذیر باشیم. چه آزاد باشیم چه نباشیم، مجبوریم به‌گونه‌ای رفتار کنیم گویی که آزادیم و البته تمام نظام‌ها، فلسفه‌ها، اخلاقیات و اظهارات قضایی مبتنی بر مسئولیت‌پذیری هستند.

سال‌ها قبل زنی بسیار متفکر که در محیطی مذهبی بزرگ شده بود سؤالی را پرسید که در عمیق‌ترین ساعات نیمه شب او را بیدار کرده بود: «اگر مسیح الهی نباشد، پسر خدا نباشد، چه می‌شود؟» با احترام پرسیدم: «برایت چه فرقی می‌کند؟» البته می‌دانستم که خیلی فرق می‌کند، اما ادامه دادم: «تو هنوز هم مسئول زندگی خود هستی. هنوز هم مجبوری هر روز انتخاب‌هایی انجام دهی و هنوز هم آدمی هستی که باید تصمیم بگیرد کدام ارزش‌ها و کدام گزینه‌ها ارزش انتخاب تو را دارند.» آنچه مانع از اعمال قدرت انتخاب می‌شود، اساساً دو چیز است. اولاً، ما در اوایل زندگی خود آموختیم که نشان دادن کسی که هستیم تبعات منفی دارد. پس آموختیم که امیال خود را کنار بگذاریم، سازگار شویم، شاید حتی استتار کنیم و همرنگ جماعت شویم. چون این‌گونه بسیار بیشتر احساس امنیت می‌کنیم. ما که در دنیای غول‌پیکرها بسیار کوچک هستیم، استدلال می‌کنیم که حتماً دنیا توسط آنهاپی

که می‌دانند، آنهاپی که درک می‌کنند، آنهاپی که امور را تحت کنترل خود دارند، اداره می‌شود و سپس چقدر سردرگم می‌شویم وقتی که طغیان روان خود را علیه این تطبیق‌ها و سازگاری‌هایی که زمانی ما را حفاظت می‌کردند، می‌بینیم و چقدر ناامید می‌شویم وقتی می‌فهمیم بزرگ‌ترها هم نمی‌دانند اوضاع از چه قرار است. فرافکنی‌ها و انتظارات‌مان در طول زمان از بین رفته است و جای خود را به سردرگمی، وحشت، بدبینی و گاهی جست‌وجوی دیوانه‌وار قدرت‌های قابل‌اعتماد می‌دهند. انتخاب از میان بیشه‌زار تذکرات، ممنوعیت‌ها، دستورکارها و سازگاری‌ها نه آسان و نه معمول است. با وجود این، هر یک از ما با خودمان، با روح خودمان، قرار ملاقاتی داریم. حال آیا بر سر آن قرار حاضر می‌شویم و به درون وسعتی که به آن دعوت شده‌ایم پا می‌گذاریم یا نه، موضوع دیگری است.

ریلکه در شعر مرموز خود، «نیم‌تنه باستانی آپولو» این وضعیت دشوار را شرح می‌دهد. راوی در این شعر در حال بررسی مجسمه شکسته آپولوست. او تمام ترک‌ها و شکاف‌ها را بررسی می‌کند، تا اینکه احساس بدی مبنی بر اینکه خودش نیز در حال بررسی شدن است، پیدا می‌کند. او سرانجام به نتیجه‌ای ظاهراً بی‌ربط می‌رسد: «تو باید زندگی‌ات را تغییر دهی!» برداشت من از شعر ریلکه این است که زمانی که مشاهده‌گر در حضور نیروی برتر، بی‌زمان و جسور قرار می‌گیرد، دیگر نمی‌تواند زندگی کوچک خود را تاب آورد. ما پس از قالب‌بندی مجدد زندگی خود و پس از اینکه آن را همان‌گونه که اغلب هست، یعنی مبتنی بر ترس، حقیر و تکراری دیدیم، واکنش‌مان به این‌صورت است که: یا خود را بی‌حس می‌کنیم، یا حواس خود را پرت می‌کنیم، یا درک

_____. *Why Good People Do Bad Things: Understanding Our Darker Selves*. New York: Gotham Books, 2007.

_____. *What Matters Most: Living a More Considered Life*. New York: Gotham Books, 2009.

_____. *Hauntings: Dispelling the Ghosts Who Run Our Lives*. Asheville, NC: Chiron Books, 2014.

Hopkins, Gerard Manley. *Poems and Prose*. London: Penguin Books, 1985.

Jung, Carl. *Collected Works. Twenty Volumes*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1953.

_____. *Symbols of Transformation, Collected Works V*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1956.

Lamott, Anne. *Traveling Mercies: Some Thoughts on Faith*, New York: Anchor Books, 2000.

Neumann, Erich. *Depth Psychology and the New Ethic*. Boulder, CO: Shambhala Press, 1990.

Rilke, Rainer Maria . *Poems of Rilke*. Translated by Stephen Mitchell. New York: Vintage, 1989.

Tillich, Paul. *Systematic Theology*. Chicago: University of Chicago Press, 1967.

_____. *The Courage to Be*. New Haven, CT: Yale University Press, 2000.

Trungpa, Chögyam. *Shambhala: The Sacred Path of the Warrior*. Boulder, CO: Shambhala Publications, 1984.

Yeats, W.B. *The Tower*. New York: MacMillan Publishers, 1928.