



۷	پیش‌گفتار
۱۱	مقدمهٔ ناشر
۱۵	مقدمه : راه رفتن با کفش‌هایی که پایتان را می‌زنند.
۳۵	فصل ۱: با چه حقایقی زندگی می‌کنم؟
۵۷	فصل ۲: سایهٔ من چیست و چطور می‌توانم بر آن آگاهی یابم؟
۸۱	فصل ۳: اسطورهٔ من چیست؟
۹۷	فصل ۴: رسالت من چیست؟
۱۱۱	فصل ۵: نقاط ارجاع معنوی من کدام‌ها هستند؟
۱۳۷	فصل ۶: حقیقت من کدام داستان خواهد بود؟
۱۴۹	فصل ۷: وظیفهٔ من نسبت به جهان هستی چیست؟
۱۶۱	فصل ۸: جریان مرگ چیست؟
۱۸۵	فصل ۹: چه چیزی از من حمایت می‌کند؟
۲۰۱	فصل ۱۰: چه چیزی در نهایت مهم است؟
۲۳۱	نتیجه‌گیری: به خاطر داشتن روان



James Hollis | Ph. D.

دکتر جیمز هالیس

- فارغ التحصیل انستیتو یونگ زوریخ
- رئیس کنونی انستیتو یونگ واشنگتن
- رئیس اسبق مرکز آموزش یونگ هوستون
- اولین مدیر آموزشی انستیتو یونگ فیلادلفیا
- استاد مطالعات یونگ دانشگاه سی‌بورک سانفرانسیسکو و هوستون
- مؤلف ۱۴ اثر برجسته در حوزه روانشناسی تحلیلی یونگ
- آثار او تاکنون به زبان‌های سوئدی، روسی، آلمانی، اسپانیایی، فرانسوی، مجاری، پرتغالی، ترکی، ایتالیایی، کره‌ای، رومانیایی، بلغاری، ژاپنی، یونانی، چکی، چینی، فلانندی و فارسی ترجمه شده است.
- دکتر جیمز هالیس مجوز انتشار آثار خود به زبان فارسی در ایران را به بنیاد فرهنگ زندگی اعطا کرده است.



■ پیش‌گفتاری برای نسخهٔ فارسی کتاب

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

مولانا

یک قرن پیش، روانپزشک سوئیسی، کارل یونگ،^۱ به دشوارترین کار ممکن دست زد؛ اینکه سر از گریبان بیرون بیاوریم و به دریایی بیندیشیم که دست ما را گرفته و پیش می‌برد، در همان حالی که روی امواجش زندگی می‌کنیم. 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 او از خود پرسید: «اسطورهٔ من چیست؟» می‌دانست در پی چیزی نیست که اجدادش باور داشتند و این را هم می‌دانست که مهر تأیید و سیل باورهای عموم مردم نه فقط راهش را کج

.....
Carl Jung .۱

می‌کند، حتی ماهیت روحش را هم به بند می‌کشد و دنیایش را کوچک می‌کند. این‌گونه بود که شیرجه‌ای جسورانه زد به درون اعماق ناخودآگاهش و در این مسیر با هر هیبتی که سر راهش قرار می‌گرفت، گفت‌وشنود می‌کرد، فرایندی که نام آن را گذاشته بود «تخیل فعال».^۱ در این ماجراجویی، چنین نیروهایی را صرفاً متصور نمی‌شد، بلکه به آن‌ها جان می‌داد و فعالشان می‌کرد. روان ما به‌طور نامحسوس از طریق ما و گذشته ما حرکت می‌کند و فقط زمانی در درک خود آگاهمان گنجانده می‌شود که قالبی ملموس به خود بگیرد. یونگ در گفت‌وشنود با هیبت‌هایی که درون خود می‌دید، داستان رویارویی‌هایش را می‌نگاشت و حتی نقش‌ونگار حضور چنین هیبت‌هایی را هم به تصویر می‌کشید. چند دهه بعد، کتابی با عنوان کتاب سرخ^۲ انتشار یافت که رنگ جلدش نیز قرمز بود. یونگ سازوکارهای بسیاری را به تصویر کشید که به‌واسطه‌شان، روان ما آشفتگی تجربه‌هایی را سامان می‌دهد که از سر گذرانده است و برای وجودمان انسجام معنا و مقصودی قائل می‌شود. یونگ از دل واکاویدن خود، کلنجار رفتن‌های شگفت‌انگیز با بیمارانش و کاوش موبه‌موی فرهنگ‌های غربی و شرقی، ابزارهایی در اختیار ما قرار می‌دهد تا خودمان را بهتر بشناسیم و درک کنیم و همچنین درباره تغییرات و جنبش‌های فرهنگی، فهم و تفسیرهای بهتری داشته باشیم.

اگر با خودمان صادق باشیم، باید اعتراف کنیم، در نمایشی طولانی که نامش را زندگی‌مان گذاشته‌ایم، یگانه فردی که پیوسته حضور دارد، خود ماییم؛ به‌همین ترتیب، باید این را هم بپذیریم که در برابر نقشی که در انتخاب‌های روزانه‌مان بازی می‌کنیم، در روابطمان 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 هم به دوش می‌کشیم. برای درک چنین فرایندهایی، باید نگاهی عمیق به درون بیندازیم و شاهدشان باشیم.

با اینکه داستان زندگی‌هایمان کاملاً متفاوت است، اما با موانع مشترکی روبه‌رو می‌شویم. به‌عبارتی، انطباق‌های ما که بر پایه ترس بوده است و در گذشته، جانمان را نجات داده و کمک کرده است تا بزرگ شویم، حالا مانع رشد بیشترمان می‌شود. از آنجایی که چنین انطباق‌هایی از مراحل اولیه رشدمان مشتق شده، مصمم است جان و توانمان را بگیرد، قابلیت‌ها و ظرفیت‌های دوران بزرگسالی‌مان را سست می‌کند و ما را در الگوهای شکل‌گرفته اولیه‌مان به بند بکشد. ما صبح‌ها که بیدار می‌شویم، کمر نبسته‌ایم تا همان الگوهای خودویرانگر را در زندگی‌مان تکرار کنیم، اما در پایان روز، معمولاً همین کار را کرده‌ایم! به قول مولانا، لازم نیست در به‌در در پی عشق باشید، کافی است دیواری را بیابید که درونتان مقابلش ساخته‌اید. پروژه یونگ هم به این مسئله بی‌ربط نیست، زیرا در همان حالی که در زمان حال شناوریم و پیش می‌رویم، بد نیست کمی هم به زندگی‌مان فکر کنیم و آینده خود آگاه‌تر و پرت‌تر در پیش داشته باشیم.

در بین اصطلاحات یونگ، فردیت،^۱ نشان‌دهنده مفهوم اصلی و مقصود مدنظر اوست. فردیت 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 است و باید پرسید: «از دریچه من چه چیزی قرار است به این دنیا راه یابد؟» این پرسش ندایی است که ما را فرامی‌خواند تا

.....
 ۱. Individuation

۲. Individualism

وظیفه‌مان را انجام دهیم و یگانه سوآلی 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 انتشارشان به قیمت‌های مناسب قدردانی می‌کنم. چندین دهه است که زندگی شخصی، حرفه‌ای و دانشگاهی‌ام را وقف این کرده‌ام تا جهان‌بینی یونگ را ارائه بدهم و امید داشته باشم که یادگیری آن، نوری بر زندگی‌هایمان بتاباند و عاقبتی ژرف‌تر برایمان رقم بزند. انتشار این کتاب‌ها، از طرفی دعوتی است به گفت‌وگو میان فرهنگ‌ها و از طرفی، تلاشی است برای پربار کردن سفر درونی‌مان که انتظارمان را می‌کشد. مولانا نیز ندا سر می‌دهد:

«تو چطور؟»

تو کی قرار است

راهی سفر دور و دراز

درونت شوی؟»

دکتر جیمز هالیس^۱
هوستون / تگزاس / آمریکا



مقدمه‌ناشر...

داریل شارپ

Daryl Sharp

جیمز هالیس از قلبش می‌نویسد. او همچنین درباره‌ی تجربیاتش می‌نویسد. علاوه بر این، با وجود چشمه‌ی عظیم یادگیری که در کتاب‌های گوناگون او نهفته است، وقتی بحث دانستن روش درست زندگی کردن پیش می‌آید، او دقیقاً به اندازه‌ی خود ما مات و مبهوت است و این را می‌پذیرد.

به نظر من فروتنی جیمز هالیس، او را از بسیاری از اساتیدی که این روزها در سراسر جهان به این‌طرف و آن‌طرف می‌روند و دانش و حکمت‌شان را با دیگران در میان می‌گذارند، متمایز می‌کند. حکمت اکتسابی آن‌ها ممکن است در مورد خودشان درست باشد، اما آیا در مورد شما نیز این‌گونه است؟ آیا چیزی که آنها می‌گویند با تجربه‌ی شخصی شما هماهنگ است؟ چنین سؤالاتی به ندرت پرسیده می‌شود، چرا که این سؤالات به واسطه‌ی امید تحولی قریب‌الوقوع در جریان یک تجربه‌ی گروهی، خاموش می‌شوند.

دیدهایی که مطرح می‌کند، حکمتی را با ما در میان می‌گذارد. نگرش یا طرز برخورد او کاملاً سقراطی است.^۱ او بیشتر علاقه‌مند است که به ما انگیزه دهد تا از خودمان سؤالاتی بپرسیم، نه این که جواب‌ها را به ما بدهد. او به میوه بیش از گل، و به دانه گندم بیش از گاه، و به واقعیت بیش از ظاهر علاقه‌مند است. جمله‌ای از یونگ به ذهن می‌رسد:

کار شامل سه بخش است: بینش، استقامت و اقدام. روان‌شناسی فقط در بخش اول مورد نیاز است، اما برای بخش‌های دوم و سوم، قدرت اخلاقی^۲ نقش غالب را ایفا می‌کند.

جیمز هالیس، مقداری بینش روان‌شناختی را در خوانندگان کتاب‌هایش پیش فرض می‌داند، ولی تصور نمی‌کند که ما قدرت اخلاقی برای تحمل کردن تضادهایمان، درگیری‌هایمان در روابطمان، و ترس‌های گوناگون‌مان را داریم. او همچنین تصور نمی‌کند که ما از لحاظ اخلاقی آنقدر قوی هستیم که بتوانیم بر اساس بینش‌های خودمان کاری کنیم. با این حال، او به ما کمک می‌کند چیزهایی که ما را به زمین می‌زند، و همچنین چیزهایی که مانعی بر سر راه خود بودنمان و داشتن یک زندگی باصالت است را شناسایی کنیم.

کتاب سفر زندگی و ۱۰ سؤال مطرح شده در این کتاب (۱۰ فصل این کتاب) با مقوله‌هایی مرتبط است که امان ما را بریده است. ما می‌توانیم این سؤالات مهم را پس بزنیم (کاری که معمولاً انجام می‌دهیم)، چرا که ما همواره با موضوعات بیرونی سر و کار داشته و با آنها مشغولیم. با این حال، فکر می‌کنم خوانندگان متوجه خواهند شد که فراموش کردن این سؤالات چندان آسان نیست. این سؤالات مانند ارواح پلید روح شما را اذیت می‌کنند و

مانند چسبی محکم به شما می‌چسبند. این چسب شبیه چسبی است که می‌گویند بخش‌های هواپیما را به هم می‌چسباند، و شاید برای ما هم همین کار را انجام دهد.

ما به طرزی رقت‌بار از تبدیل شدن به بهترین کسی که می‌توانیم باشیم ناکام مانده‌ایم. جیمز هالیس این را در مورد ما می‌داند، اما در این مورد قضاوت نمی‌کند، چراکه این مطلب را دربارهٔ خودش نیز می‌داند. و شاید به همین دلیل است که ما او و کتاب‌هایش را دوست داریم.

ما تحت سیطرهٔ قدرت‌هایی که وانمود می‌کنیم آن‌ها را
می‌فهمیم زندگی را می‌گذرانیم:
آن‌ها قرارهای عاشقانهٔ ما را پیش می‌برند؛
آن‌ها هستند که در نهایت هدایت گلولهٔ دشمن، بیماری
یا حتی اختیار ما را در دست می‌گیرند.

دابلینو. ایچ. اودین^۱

۱. W.H. Auden, 1907 : شاعر آمریکایی. (همهٔ پانوشت‌ها از مترجم است).



■ راه رفتن با کفش‌هایی که پایتان را می‌زنند.

من در زمره کسانی هستم که معتقدند هنوز کسی کارل گوستاو یونگ را کشف نکرده است، یا دست کم آن طور که باید و شاید قدرش را ندانسته‌اند حتی طی این چند دهه‌ای که از مرگ او در ۱۹۶۱ می‌گذرد. او در مقام یک انسان پر از ایراد بود، درست مثل ما و انسان بزرگی بود که خطاهایش هم بزرگ بودند. او نیز همانند ما، به‌گاه ناخودآگاهی، به خودش و بقیه آسیب رسانده است.

همان طور که زمانی همکاری بیان کرده، خلط‌کردن این «انسان زیاده انسانی»^۱، با سهم او در شناخت ما از خودمان، درست مثل آن است که بگوییم چون اینشتین یک رابطه خارج از ادواج داشته است، پس ما باید به نظریه نسبیت شک و تردید داشته باشیم. گاهی یونگ مغرور و خود بزرگ‌بین بود و دیگران را استثمار می‌کرد، اما کدام‌یک از ما تاکنون چنین نبوده است؟ یونگ در مقام انسانی ژرفاندیش که به دورنمای مدرنیسم

۱. All too human : وام‌گرفته از عنوان کتاب انسانی، زیاده انسانی اثر فریدریش ویلهلم نیچه.

اندیشید و نقشه‌ جابه‌جایی معنوی/ روانی معنا را از نهادهای مقدس به فرد ترسیم کرد، بی‌همتا بود. درحالی‌که هیچ‌کدام از ما نباید برای راهبری زندگی‌مان به یونگ متوسل شویم، هیچ‌کسی نیز بینش ژرف‌تری برای پیش‌برد آگاهانه این سفر، که آن را زندگی می‌نامیم، ارائه نکرده است. با این‌همه او پیش از مرگش، اقرار کرد که احساس می‌کند گویی در مأموریتش شکست خورده است.

مأموریت او آن بود که مردم را متقاعد کند، در وجود تک‌تکشان معنویت عظیمی جاری است و اگر بخواهند می‌توانند عمق جدیدی برای رابطه‌شان با سنت‌های اعتقادی‌شان بیابند. افزون بر این، او معتقد بود کسانی که دیگر با اعترافات از آن نوع که در کلیسا انجام می‌دهند، احساس راحتی نمی‌کنند می‌توانند از راه مواجهه شخصی با نشانه‌هایی خودپدیدار نشئت‌گرفته از روح^۱، به انرژی حیات^۲ دست یابند. به باور او، آن تجسدهای نمادین ما را مستقیماً با انرژی‌های عظیمی پیوند می‌دهد که جهان را هدایت می‌کنند. انرژی‌هایی که منظور خود را در فرایند فردیت^۳ که درون هر کدام از ما وجود دارد می‌جویند.

ناامید می‌شوم وقتی درمی‌یابم حتی بسیاری از آن‌هایی که آموزش می‌بینند تا تحلیلگر یونگی شوند، یونگ را نخوانده و بازخوانی نکرده‌اند و آثار نویسندگان دیگر را در باب روان‌شناسی تحلیلی یا سایر استعاره‌ها و سنت‌های روان‌شناسی، ترجیح می‌دهند. آن استعاره‌ها و سنت‌ها را می‌توانیم مطالب اضافه‌ای در نظر بگیریم که ارزشمند نیز هستند، اما به اعتقاد من باید بارها و بارها به آثار خود یونگ مراجعه کرد.

در پژوهشی که خودم در زوریخ انجام دادم، تحلیل‌گرم دائماً

می‌پرسید: «در حال حاضر کدام یک از مجموعه آثار یونگ را می‌خوانی؟» من طبیعتاً در حال مطالعه بسیاری از موضوعات متفاوت، و رویکردهای مختلف درباره روان بودم، اما آن طور که دریافتم، او فهمیده بود آن قدر حکمت در آثار خود یونگ وجود دارد که ما حتی در این دهه‌های پس از او، در حال پی بردن به اهمیت او هستیم.

سرآغاز پیدایش این کتاب، به‌نوعی در ایرلند، در فرودگاه شَنِن^۱ بود. من به‌تازگی یک سمینار آموزشی یک‌هفته‌ای را در شبه‌جزیره دینگل^۲ تمام کرده بودم. در همان حال که منتظر پرواز ایرلینگوس^۳ بودیم، یکی از اعضای گروه که متخصص قلب بود به‌سوی من آمد و گفت: «لطفاً به نوشتن آن کتاب‌های کوچک ادامه دهید. ما به این کتاب‌ها و سؤال‌هایی که مطرح می‌کنید نیاز داریم.»

منظورش سؤال‌هایی بود که در سمینارهایمان مطرح کرده بودم، سؤال‌هایی که از نظر من برای زندگی آزموده‌شده ضروری هستند. به یاد داریم که سقراط باور داشت زندگی ناآزموده ارزش زیستن ندارد. شاید برخی روزها دلمان بخواهد صرفاً خوش بگذرانیم و از شر تمناهای شدید، تشویش‌ها و آرزوهای ناممکنمان خلاص شویم، با تمام این تفصیلات وقتی مطابق خواسته روانمان زندگی نمی‌کنیم، رنج بزرگی را متحمل می‌شویم. این باور هستی‌گرایانه اشتباه همواره هزینه‌هایی را به ما تحمیل خواهد کرد که در بدن، در روابط، در رؤیاهای آزاردهنده یا حتی در باری که فرزندانمان ناچارند برای ما به دوش بکشند، خود را نشان می‌دهند.

در مراسمی دیگر، پس از گفت‌وگویی که در آن درباره ایده

زندگی آزموده صحبت کردیم، خانمی از بین مخاطبان پرسید:
«چرا من باید به این مسائل فکر کنم؟»

من پاسخ دادم: «چون اگر آگاه نباشید، ممکن است زندگی یک
نفر دیگر را زیست کنید.»

«اگر خوشحال باشم، این موضوع چه ایرادی دارد؟»

«هدف غایی روح شما ابدأ شادمانی نیست؛ روح شما به دنبال آن
است که سفر زندگی‌تان را در شکست، هجرت و در عبور از دره
رنج‌ها بیابید.»

او گفت: «اما من این را نمی‌خواهم.»

من پاسخ دادم: «هیچ‌یک از ما چنین چیزی نمی‌خواهد، اما روان^۱
شما آرزو دارد به اهدافش برسد و همواره به اراده‌ی خدایان پاسخ
می‌دهد. علاوه بر این، روان هرگونه نقض اهدافش را به‌شکل
بیماری‌های جسمی، مشکلات رفتاری و طوفان احساسات نشان
می‌دهد یا حتی ممکن است فرزندان‌تان مجبور شوند بار زندگی
نزیسته‌ی شما را در سفرهای زندگی‌شان به دوش بکشند.»

هرچند باور ندارم او را قانع کرده باشم، اما تصور می‌کنم پاسخ
او همان پاسخی است که بیشتر ما می‌دهیم. باین حال، روان ما
خواست و هدفی مخصوص به خود و کاملاً متفاوت از آرزوها و
امیال «ایگو»^۲ دارد. اگر عیسی مسیح از ایگوی خود که به‌دنبال
راحتی و رفاه بود پیروی می‌کرد، جتسیمانی^۳ را ترک می‌کرد
و سوار بر اولین شتر از شهر خارج می‌شد چه اتفاقی می‌افتاد؟
اگر بتهوون تصمیم گرفته بود به جای آنکه مردی باشد که به
جنگ با خدایان برمی‌خیزد، به شکم‌بارگی تن دهد چه پیش
می‌آمد؟ اگر گواتاما بودا^۴ راضی می‌شد برای همیشه در کاخ
مملو از لذتی زندگی کند که والدینش برای او ساخته بودند چه

Ego .۲

Psyche .۱

.۳ Gethsemane : نام باغی در پایة کوه زیتون در اورشلیم که عیسی شام آخر را در آنجا خورده است.

.۴ Gautama Buddha

اتفاقی می افتاد؟

اگر به زندگی ای که به آن فراخوانده می شویم بی اعتنا باشیم چه می شود؟ در این صورت آیا درست است بگوییم که حقیقتاً در این زندگی بوده ایم؟ آیا به راستی می توانیم ادعا کنیم که حضور داریم؟ آیا چنین اجتنابی نقض نیازهای روح ما را نشان نمی دهد؟ بسیاری از ما خودمان را همچون فردی در آن حکایت قدیمی می بینیم که مأمور پادشاه است و پیامی را با خود حمل می کند، اما این مطلب را فراموش کرده ایم. بنابراین بدون هدف پرسه می زنیم و یادمان نمی آید که حامل پیام پادشاهیم. ما همانی هستیم که سرخپوستان قبیله ناواهو^۱ آن را چینی^۲ می نامند: «ارواح گرسنه ای» که با بی تابی زمین را در جست و جوی منزلی می گردند و خبر ندارند که اکنون هم در آن منزل ساکن اند. آیا بهتر از این هم می توان موقعیت ما را توصیف کرد؟

نقل است که گرترود استاین^۳ در بستر مرگ گفت: «پاسخ چیست؟»

لختی فکر کرد، سر از بالین برداشت و گفت: «پرسش چیست؟» به کدام سؤال ها باید پردازیم؟ پیشاپیش باید این سؤال را پرسیم و بعد سؤال های بیشتری هم مطرح خواهند شد. یک طرز نگاه به این سفر این گونه است که توجه داشته باشیم روان دو سؤال مهم پیش روی ما می گذارد، یکی برای نیمه اول عمر و دیگری برای نیمه دوم آن.

سؤال نیمه اول اساساً این است:

«جهان از من چه می خواهد؟»

یعنی برای پاسخ دادن به انتظارات پدر و مادرم چه باید بکنم؛ و بعد، چگونه خواسته هایی را که در مدرسه، محیط کار و روابطم با آنها مواجه می شوم برآورده سازم؟ ما برای پاسخ به این سؤال

Navaho .۱ Chindi .۲

۲. Gertrude Stein, 1874: رمان نویس، نمایشنامه نویس و شاعر آمریکایی.

به شکوفایی نیروی ایگو و داشتن ادراک مؤثری از «خویشتن حقیقی»^۱ نیاز داریم. ما نمی‌توانیم «خویشتن حقیقی» را که استعاره‌ای از انرژی‌های سامان‌دهنده و هدفمند روان است بشناسیم، انرژی‌هایی که حیات و غایتی متعالی به‌سوی خودآگاهی دارند. اما ما را به چالش کشیده‌اند تا در جهانی که سرنوشت ما را به درون آن پرت کرده است، به ادراکی موقتی و انطباق‌پذیر از کیستی‌مان دست یابیم.^۲

باین حال سؤال نیمهٔ دوم عمر کاملاً متفاوت است:

«کنون، روح از من چه می‌خواهد؟»

وقتی به یاد می‌آوریم که واژهٔ یونانی *روان*، به معنای «روح» است، متوجه می‌شویم که اهدافمان از مسائل اجتماعی و زیست‌شناختی در نیمهٔ اول عمر، به مسائل روحانی و روان‌شناختی در نیمهٔ دوم تغییر کرده است.^۳

هر دوی این سؤال‌ها برای رشد فردیت ضروری‌اند. ابتدا رشد ایگو و مشارکت اجتماعی رخ می‌دهد و بعد انتقال ایگو به سطحی وسیع‌تر و شکل‌گیری مجدد آن به واسطه و در پاسخ به آن چیزی که متعالی‌تر از ظرفیت محدود ایگو است. کسی که به میان‌سالی رسیده و هنوز هویتی برای ایگو خلق نکرده است، و سهمی در بافت اجتماعی ندارد، کارهای ناتمام زیادی دارد. اما کسی که به ارزش‌ها و بت‌های نیمهٔ اول عمر - نیروی جوانی، مقام اجتماعی، پیوسته از دیگران قوت‌قلب‌گرفتن - متکی باشد، گرفتار الگویی قهقرایی و از خودبیگانه‌کننده شده است. الگویی که در آن، او خود در نقض روحش و در نقض آنچه

Self .۱

۲. این مطلب که «ادراک از خود» غالباً نادرست و یک استراتژی انطباق‌پذیر است و به مرور زمان به زندانی محدودکننده مبدل می‌شود که رشد ما را محدود می‌کند، موضوعی است که در گذرگاه میانی: از فلاکت به سوی معنا در میان‌سالی به آن پرداخته‌ام. نویسنده.

۳. در اینجا عبارت نیمهٔ عمر معنایی استعاری دارد، زیرا آنچه فرد را متحیر کرده و به دومین سؤال قطعی رهنمون می‌شود، با توجه به فرد و موقعیت تغییر خواهد کرد که تغییری در کانون توجه فرد است و غالباً در اواخر دههٔ سی‌سالگی یا اوایل دههٔ چهل زندگی رخ می‌دهد، اما می‌تواند هر زمان دیگری هم رخ بدهد.

به آن فراخوانده شده است، نقش دارد. بنابراین، نه تنها ما خود پرسش‌هایی داریم، بلکه زندگی نیز سؤال‌هایی از ما می‌پرسد. در نیمهٔ دوم عمر، چه از روی جبر و چه از روی اختیار، ما موظف می‌شویم برای آنکه به عمق برسیم معنای سطح را دریابیم یعنی موجوداتی بشویم با رویکردی روان‌شناسانه به مسائل. چنین فردی می‌پرسد اینجا چه خبر است، چرا این اتفاق می‌افتد، این مسئله از کجای سرنوشت من یا دیگری ناشی می‌شود؟ نپرسیدن چنین سؤال‌هایی به معنای آن است که فرد اسیر تصورات خودمختار و سرشار از عاطفه‌ای است که یونگ آن‌ها را عقده‌ها^۱ می‌نامد. اگر این خوشه‌های انرژی که حیات خود را دارند، به چالش کشیده نشوند، اختیار زندگی فرد را در دست می‌گیرند. هویت‌های «ایگو» غالباً در چنین شرایطی و به‌سختی به دست می‌آیند: در مواجهه با تمایلات شدید واپس‌گرایانه و درون‌روانی‌مان، اشتیاقمان برای بی‌نیاز کردن و سیراب کردن انرژی حیات و همین‌طور تغییرات غیرمنتظره و ناملایماتی که در هر محیط بیرونی طاقت‌فرسا با آن‌ها مواجه می‌شویم.

طبیعتاً ما نسبت به تصاحب کنترل خودآگاه بی‌اعتنا نیستیم. با وجود این، این اتفاق هر لحظه در زندگی‌مان رخ می‌دهد. این امر الگوهای را پدید می‌آورد که از محتوای تکرارشوندهٔ عقده‌ها و نگرش‌های بازتابنده‌شان دربارهٔ جهان نشئت گرفته‌اند. موقعی که به قدرت رمزگذاری ژنتیکی و فرهنگی‌مان پی می‌بریم و فعالیت خوشه‌های خودمختار انرژی برنامه‌ریزی‌شدهٔ درونمان را به رسمیت می‌شناسیم (انرژی‌ای که قادر است مجدداً برنامه‌ریزی کند) دامنهٔ انتخاب‌های آزادانه‌مان واقعاً محدود به نظر می‌رسند. هر قدر هم که آزادی انتخاب امکان‌پذیر باشد، فقط

زمانی می‌توانیم به آن دست یابیم که دربارهٔ این پیشینه‌های خودمختار درونمان تأمل کرده باشیم.

من باور دارم که هدف اصلی نیمهٔ دوم عمر و اتفاقاً هدف روان‌درمانی در این دوران، آن است که فرد تا حد امکان زندگی دلچسب و جذاب‌تری را تجربه کند. این امر به‌خصوص برای کسی که عمیقاً رنج می‌کشد، ادعای ناچیزی به نظر می‌رسد. باین حال، زندگی ما همچون معمایی است که پیش رویمان مکشوف می‌شود و تنها بخشی از آن در کنترل ماست، زندگی‌ای که نه‌تنها خودمان قهرمان اصلی‌اش هستیم، بلکه اغلب متحیرترین شاهدان آن نیز محسوب می‌شویم. مهم نیست نقشمان کوچک باشد، هر کدام از ما حامل انرژی کیهانی و بخش بسیار مهمی از طرحی عظیم هستیم که در حال آشکار شدن است. ما پایان آن طرح را نخواهیم دید، اما لازم است سهم خودمان را تا انتها ادا کنیم. هیچ کاشی‌کاری‌ای بدون قطعات مجزا و درخشانش وجود نخواهد داشت. چیزی وجود دارد که ما را زندگی می‌کند، حتی بیش از آنکه ما زندگی‌اش کنیم. در کودکی این را می‌دانستید؛ اما در بزرگسالی باید دوباره آن را به یاد آورید.

داستان شما درون داستان کل هستی قرار دارد و داستان کل هستی داستان شخصی شما را در بر می‌گیرد. بافت اخلاقی و معنوی هر داستان تجسم پیش‌رونده‌ای از مجموعه‌ای از سؤال‌هاست که برخی آگاهانه و برخی نیز ناآگاهانه مطرح می‌شوند. هرچقدر آگاهانه‌تر به سؤال‌های زندگی‌مان بپردازیم زندگی معنادارتری را تجربه خواهیم کرد.

در کودکی لاجرم باید به‌وضوح یا تلویحاً می‌پرسیدیم: والدینم از من چه می‌خواهند؟ جهان از من چه می‌خواهد؟ چگونه می‌توانم