PDF.tarikhema.org

زندگی را نزیسته‌ات زندگی کن

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

زندگی را نزیسته‌ات زندگی کن

رابرت الکس جانسون
ترجمه‌ی سیمین موحد
زندگی نزیسته‌ات را زندگی کن
آزاد شدن از زندان‌های تکرار و روزمرگیِ بعد از سی سالگی
انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی
وابسته به مؤسسه بنیاد فرهنگ زندگی بالنده
www.bonyadonline.ir
Info@bonyadonline.ir

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

زندگی نزیسته‌ات را زندگی کن

نویسنده: رابرت الکس جانسون
ترجمه: سیمین موحد
ویراستار: کیانوش کمانگر
ناشر: بنیاد فرهنگ زندگی (وابسته به بنیاد فرهنگ زندگی بالنده)
نوبت چاپ: چهارم ۱۳۹۱
شمارگان: ۲۰۰۰ جلد
قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال
تلفن تماس: ۱-۸۸۷۳۸۱۸۰
نشانی: پل سیدخندان، ابتدای سهروردی شمالی، پلاک ۸۲۹، طبقه ۲، واحد ۶
شابک: ۴-۷-۹۱۵۴۰-۶۰۰-۹۷۸

سرشناسه	: جانسون، رابرت الکس Johnson, Robert A. (Robert Alex)
عنوان و نام پدیدآور	: زندگی نزیسته‌ات را زندگی کن نویسنده: جانسون، رابرت الکس؛ ترجمه: سیمین موحد
مشخصات نشر	: تهران : بنیاد فرهنگ زندگی، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۲۵۴ ص.
شابک	: ۱۰۰۰۰۰ ریال: 978-600-9120-59-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Living your unlived life
عنوان دیگر	: Coping with unrealized dreams and fulfilling your purpose in the second half of life
موضوع	: عبور از بحران میانسالی
موضوع	: راههای روبه‌رو شدن با رویاهای تحقق نیافته و رسیدن به مقصود زندگی در نیمهٔ دوم عمر
شناسه افزوده	موحد، سیمین،۱۳۳۷-، مترجم
رده‌بندی کنگره	: BF ۷۲۴/۶۵ / خ۹ج ۲ ۱۳۸۹
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۵/۶۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۲۲۷۵۵۳

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

ما از جستجو دست نمی‌کشیم و پایان
تمام جستجوهای ما رسیدن به جـایی
است که آغاز کـردیم و شـناختن آن
مکان برای اولین بار

تی.اس.الیوت
چهارکوارتت[1]

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

به نام خدا

پیشگفتار **هفت**

مقدمه **یازده**

۱ تحقق کامل توان بالقوه‌مان ۱

۲ همچنان که بزرگ می‌شویم دوپاره می‌شویم ۱۷

۳ میانسالی و فراخوان کسب تمامیت بیشتر ۳۹

۴ یادگیریِ هنرِ زندگی در لحظه ۶۳

۵ زندگی نمادین درمانی برای زندگی تک‌بعدی ۷۵

۶ تجّسم خلاّق و سخن گفتن با خودمان ۹۹

۷ توجه به رؤیاهامان ۱۲۷

۸ دو کهن الگوی اساسی پختگی ۱۵۳

۹ وحدت بخشیدن به اضداد زندگی ۱۶۹

۱۰ بازگشت به خانه و شناختن آن برای اولین بار ۱۸۹

ضمیمه فهرست زندگی نزیسته ۲۱۲

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

پیشگفتار

آیا هرگز زندگی‌ای متفاوت با زندگی کنونی‌تان را آرزو کرده‌اید؟

ما در نیمهٔ اول عمر به شدت سرگرم پیشرفت در کار و حرفهٔ خود، یافتن همسر، تشکیل خانواده، و انجام دادن وظایف فرهنگی‌ای هستیم که جامعه از ما طلب می‌کند. بهای تمدن امروزی این است که ما به ناگزیر تک‌بعدی می‌شویم و به‌طور روزافزونی در زمینهٔ تحصیلات، حرفه، و شخصیت‌مان تخصص کسب می‌کنیم. اما وقتی به نقطهٔ عطف میانسالی می‌رسیم، روان‌مان به جستجوی چیزی اصیل، حقیقی و بامعنا برمی‌خیزد. در این زمان است که زندگی نزیستهٔ ما از درون‌مان سر می‌کشد و توجه می‌طلبد. این کتاب می‌تواند کمک‌تان کند تا احساس یأس، دلسردی و نارضایتی‌تان را متحول کرده و به آگاهی بیشتر بدل کنید. این کتاب راه‌های هوشمندانه‌ای را در اختیار شما می‌گذارد تا بدون آسیب رساندن به خودتان یا دیگران مسیرهای مختلف را جستجو و امتحان کنید. استفاده از ابزارها و تکنیک‌های توضیح داده شده در صفحات این کتاب به شما می‌آموزد تا:

- امکانات جدید زندگی و استعدادهای نهفته‌تان را کشف کنید؛
- از خطرات فرصت‌ساز دوران میانسالی استفاده کنید؛
- در زمینهٔ هنرِ زندگی کامل در لحظهٔ حال استاد شوید؛
- اتصال با زندگی نمادین را از نو ایجاد کنید و حلقهٔ ضروری بین آگاهی معمول و آگاهی والاتر را به‌وجود بیاورید.

هدف کتاب زندگی نزیسته‌ات را زندگی کن این است که به خوانندگان کمک کند با حرکات و قدرت‌های جهان نامرئی خودآگاه هم‌سازتر شوند ــ جهانی که در زندگی روزمرهٔ ما متجلی می‌شود. انسان‌ها باید با جوانب نامعین

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

و اسرارآمیز زندگی‌ای که از هر طرف احاطه‌اش کرده رابطه داشته باشد. این جهت‌گیری صرفاً به ذهن آگاه مربوط نمی‌شود بلکه کل وجود را دربر می‌گیرد. نقش انحصاری بشر در طرح الهی زندگی این است که این انرژی‌های نامرئی را در نظر گرفته، آنها را آگاه ساخته، و در رفتار و عمل‌مان ادغام کند.

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

خوانندگان کتاب توجه خواهند کرد که در سرتاسر این کتاب از ضمیر اول شخص مفرد استفاده شده، مثل مراجعه‌کنندگان «من» یا در رابطه با نقل تجارب شخصی، مثال‌ها از زندگی و روند درمان هر دو مؤلف کتاب آورده شده است و برای تسهیل درک مطلب، ایده‌ها و داستان‌های ما باهم ترکیب شده‌اند.

در اینجا قدردانی خود را از لیز ویلیامز[1] از مرکز «دبلیوام‌اس مدیا»[2] به‌خاطر پیشنهادات ارزشمند و ارائه نظر خویش نسبت به این کتاب ابراز می‌کنیم؛ همچنین از جرمی پی. تارچر[3]، اسطورهٔ صنعت نشر که از همکاری با او خوشوقتیم و نیز از اشخاص ذیل سپاسگزاریم: میچ هوروویتس[4] از انتشارات تارچر/پنگوئن به‌خاطر ایمان و حمایتش؛ لدا شینتاب[5] از

1. Liz Williams
2. WMS Media
3. Jeremy P. Tarcher
4. Mitch Horowitz
5. Leda Scheintaub

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

تارچر /پنگوئن برای مهارت و دقتش در ویراستاری؛ و جیمز هولیس[1] دوست مهربان و محقق دقیق مکتب روانشناسی یونگ، به‌خاطر کتاب‌های الهام‌بخش و معرفی لیز به ما. به‌علاوه از رولاند اوانز[2]، نورا برانر[3]، و از همه مهم‌تر جوردیس رال[4] که نسخه‌های اولیهٔ دست‌نویس کتاب را خواند و علاوه بر پیشنهادهای ارزشمندش در تمام طول راه تشویق‌مان کرد.

رابرت آ. جانسون
دکتر جرمی ام. رال
مه ۲۰۰۷

1. James Hollis
2. Roland Evans
3. Nora Brunner
4. Jordis Rauhl

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

به نام خالق هستی

مقدمه

آیا تاکنون در مقابل آینه قرار گرفته‌اید و از خود پرسیده‌اید چه میزان از اطلاعات جهانِ اطراف در آن سوی آینه دیده می‌شود؟

یقیناً پاسخ چنین خواهد بود؛ حجم اطلاعات این آینه علی‌رغم شفافیت و صداقت در انعکاس، قطره آبی از اقیانوس بی‌کران دریاهاست.

آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید اگر در دوراهی انتخاب مسیر، تصمیم دیگری گرفته بودم اکنون در کدامین عرض و طول و ارتفاع و مرز فرهنگی، اجتماعی و یا جغرافیایی زندگی می‌کردم؟

آیا تاکنون به عظمت و گستردگی خیال‌ها، آرزوها و آمال محقق شده خود اندیشیده‌اید که چه بخشی از آن‌ها می‌توانسته به شکل دیگری تحقق یابد؟ به شکلی که هرگز به آن نیندیشیده‌اید و آرزو نکرده‌اید.

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

تلاش انسان از کودکی تا نوجوانی و از جوانی تا میانسالی همواره بر این بوده است تا از میزان آرزوها سهم بیشتری را محقق و عملی سازد. توفیق در دستیابی به این سهم بیشتر را موفقیت و عدم‌وصول به آن را شکست ترجمه کرده‌اند، در حقیقت این دغدغه انسان در میانسالی است که چه حجمی از راه‌های پیموده را پشیمان و نادم شده است و چه میزان از راه‌های نرفته را با دیده حسرت می‌نگرد. لاجرم در این مقطع سنی همهٔ ای‌کاش‌ها به سراغ وی می‌آید و از او انسانی اندوهگین، افسرده و غمزده می‌سازد که از یک سو حسرت گذشته می‌خورد و از سوی دیگر نگران «آینده» و یا باقیماندهٔ عمر خویش است. بدین سبب «برکت لحظه‌هایی» که در آن است را از دست

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

می‌دهد. او نمی‌داند شاید می‌تواند بخشی اندک از راه‌های اساسی و اصلی ناپیموده را در این سنین با بهترین نتیجه تجربه کند. چراغ راه آینده ملت‌ها، تجربه ملل و تاریخ گذشته و معاصر آن‌هاست.

آنچه تاکنون دستاورد پیشرفت‌های مادی یا معنوی و فردی یا جمعی بشر بوده، محصول مشترک خودآگاه یا ناخودآگاه انسان در طول تاریخ است و در حقیقت بخش نسبتاً «شناخته شده» روح و روان و زندگانی انسان را به‌صورت فردی و جمعی تشکیل می‌دهند و هرچه علم و آگاهی و دانش پیشرفت نموده و توسعه یابد گرچه سهم شناخته‌شده‌ها بیشتر می‌شود لیکن از بخش عظیم نادانسته‌ها و ناشناخته‌ها و غیرقابل‌شناخت‌ها، چیزی کم نخواهد شد. «آنچه تاکنون زیسته‌ایم» نیز نسبت به «آنچه تاکنون نزیسته‌ایم» همانند ظرف آبی کوچک به حجم دریاست، آنچه به اصطلاح خواب و رؤیا گفته می‌شود گرچه می‌تواند محصول مشترک خودآگاه و ناخودآگاه انسان باشد ولیکن به احتمال زیاد نمادی از زندگی زیست نکرده هر یک از ماست، آنچه به نام امید و آرزو یا طلب و اراده در عرف نظری و فلسفی موردبحث است می‌تواند مدلی گویا از حجم عظیم زندگی زیست نشده فردی و جمعی ما باشد، آرمان‌ها و مطالبات فردی و جمعی، خواهشِ درونیِ آن «منِ» موجود است برای رسیدن به آن «خودِ» مطلوب.

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

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

این کتاب به کدام خلأ انسان معاصر اشاره می‌کند؟

با توجه به شرایط عمومی ارتباطات فردی و جمعی در مناطق مختلف جهان و دسترسی سریع به تجربیات ملل و جوامع پیشین و معاصر، انسانِ امروزی در دایرهٔ ای کاش‌های خیالی و مجازی زیادی سیر می‌کند. همین وسعتِ ای‌کاش‌ها از انسان امروزی علی‌رغم گستردگی دسترسی برای بهره‌برداری بیشتر از طبیعت و عمر خویش از او انسانی گوشه‌گیر، افسرده و حسرت‌زده ساخته است.

این خلأ انسان معاصر چه مشکلاتی را برای او ایجاد می‌کند؟

این گوشه‌گیری و حسرت‌زدگی، شخص را دچار فرافکنی می‌کند. در فرایند فرافکنی شخص می‌پندارد، علت این همه عدم‌موفقیت و دست نیافتن به عرصه‌های مطلوب، مزاحمت و ممانعت دیگران است و در این حال همیشه انگشت اتهام خویش را به‌سوی فراتر از خود یعنی دیگران نشانه می‌رود. این ریشه‌یابی غلط، فقط بخشی از زندگی تجربه کرده و راه‌های پیموده و موانع و موفقیت‌های کسب کرده را نشانه می‌رود.

یک ضرب‌المثل معروف چینی است که می‌گوید: «هرگاه انگشت اتهام خود را به سمت کسی یا چیزی و یا موضوعی نشانه گرفتی بدان‌که سه انگشت دیگرت به سمت خود توست. دوست داری انگشت اشاره‌ات را همگان ببینند ولی سه انگشت دیگرت را نبینند. از این جهت آن سه انگشت را در کف دست جمع و پنهان می‌کنی. این انگشت اشاره «زندگی زیست کرده» و آن سه انگشت جمع و پنهان شده «زندگی زیست نکرده» را به ما نشان می‌دهد.

این کتاب چه سؤالات اساسی و مهم میانسالان و میان‌سالگی را پاسخ می‌دهد؟

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

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

راضی و پیروز، چون به هر چه دست یافته‌اند بیش از حد انتظار آن‌ها بوده است. این اصل سبب می‌شود انسانی که در میانسالی از خرد بیشتری بهره‌مند است، بیشترین گلایه و شکایت و عدم‌رضایت را از عملکرد گذشته خود داشته باشد.

این «ناخودخرسندی» سبب می‌شود فرد براساس کنش و واکنش‌های روحی و درونی و رفتاری و شخصیتی خویش به سه گونه عمل دست بزند؛ اول، ممکن است او را به ورطه گوشه‌نشینی، عزلت و انتزاع و حسرت‌زدگی و سیاه چاله‌های افیون و سردابه‌های الکل بکشاند، که این تسلیم شدن آغازگر فرآیند تخریب روحی فرد است.

دوم، روحیه میانه‌ای که نه «قدرت تغییر» در خود می‌بیند و نه «طاقت تطبیق» در این حال جز صبر، شکیبایی و انتظار تسریع در به پایان رسیدن عمر و زندگی رفتاری نخواهد داشت.

سوم، براساس بازنگری فرد در گذشته خویش و راه‌های وصول به موفقیت و موانع عدم‌موفقیت سبب می‌شود تا به راه‌های ناپیموده و مسیرهای کشف نکرده و تجربیات حاصل نشده روی بیاورد. فقط در این رویکرد است که فرد می‌تواند با نشاط و انگاره مثبت، رو به‌سوی آینده‌ای متفاوت حرکت و مبارزه و تلاش کند و همین تلاش سبب ابتهاج روحی و مکاشفات خارق‌العاده‌ای خواهد شد که شاید تاکنون «در طول عمر از دست رفته و زندگی کرده» تجربه نکرده است.

رویکرد سوم در حقیقت همان عبارت «زندگی زیست نکرده‌ات را تجربه کن» است که به‌خوبی در این کتاب از آن سخن به میان آمده است. بدیهی است این کتاب ارزشمند «نه یک کلید بلکه یک جهت»، «نه یک مسیر بلکه یک پنجره» و «نه یک راه‌حل، بلکه یک شیوهٔ حل مسائل» را مطرح می‌نماید.

ارزشمندی این کتاب در پویش مستمر این جلوه‌گاه از ماهیت واقعی روح و روان انسان است که تابع هیچ اقلیم و اسیر هیچ اندیشه و ایدئولوژی نیست. برای درک بهتر این منظر روان‌شناختی باید مفاهیم دیگری را نیز خوب فهمید و شناخت. لذا نوشته‌های زیر را به‌عنوان مکمل مباحث نوین کتاب، مطرح

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

می‌کنیم و مطالعه و دقت و تأمل در مفاهیم آن را برای بسط منظر و دیدگاه توصیه می‌نماییم. این کتاب پنجره‌های شورانگیزی را در افق دید انسان قرار می‌دهد تا شاید بتوان چشم‌ها را شست و به قول مرحوم سهراب سپهری عمل نماییم که

چشم ها را باید شست، جور دیگر باید دید...

لذا ضمن سپاس و تقدیر از زحمات فرزانه و استاد گرامی جناب سیدسهیل رضایی، انتشار آن را به بنیاد فرهنگ زندگی و مطالعه آن را به همه دوستداران وادی حیرت و تحیر و روان هزارمنظر انسان‌شناسی و روان‌شناسی چلچراغ انسانی توصیه می‌نمایم.

از خداوند متعال برای همه دست‌اندرکاران ترجمه، تصحیح و چاپ و نشر این کتاب و همه فعالان بنیاد محترم فرهنگ زندگی، موفقیت مسئلت دارم.

سیدمحمد هاشمی
پاییز ۱۳۹۰

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

۱

تحقق کامل توان بالقوه‌مان

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

بررسی زندگی نزیسته‌مان و زندگی کردن در فرصت باقی‌مانده مهم‌ترین وظیفهٔ ما در سال‌های پختگی و میانسالی است؛ این چیزی است که ما مدت‌ها پیش از اینکه تا مغز استخوان تکان بخوریم یا به بستر مرگ برسیم باید به آن دست یابیم. زندگی کردن مطابق زندگی نزیسته‌مان یعنی تحقق کامل توان بالقوه‌مان و کسب مقصود و معنا در زندگی‌مان.

زندگی نزیسته چیست؟ این شامل تمام آن جوانب اساسی وجود شما می‌شود که به قدر کافی در زندگی‌تان جذب و ادغام نشده است. ما می‌توانیم صدای دور دست ضربان طبل زندگی زیست نشده را در نجواهایی که در پشت سرمان جریان دارد بشنویم و ببینیم که این افعال مرتب تکرار می‌شود: «می‌شد ــ می‌توانست بشود ــ باید می‌شد.» یا وقتی دوباره به انتخاب‌های زندگی‌مان فکر می‌کنیم صدایش را بشنویم. یا موقع تمناهای آخر شب به‌نظر می‌رسد که ناگهان اندوهی غیرمنتظره از جایی سربر می‌آورد، و این احساس

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

که ما به‌نحوی ناکام مانده‌ایم یا نتوانسته‌ایم کاری را که آن قدر از لزوم انجام دادنش مطمئن بودیم انجام دهیم. کجا اشتباه کردیم، این زندگی‌ای که اکنون داریم چیست و چرا آن قدر با آنچه دلمان می‌خواست تفاوت دارد؟

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

لحظه‌ای به کاری که نمی‌توانید در زندگی‌تان انجام دهید فکر کنید. شما به‌خاطر آن به‌نحوی احساس کوچک شدن می‌کنید. حالا از چه چیز زندگی‌تان منزجرید؟ توقعات بی‌پایان بچه‌ها یا مسئولیت‌های شغلی‌تان؟ بی‌توجهی همسرتان؟ محدودیت‌های ناشی از بیماری؟ هر چه که در زندگی‌تان غایب باشد بخشی از زندگی نزیسته‌تان است. زنی شاید به شدت حرفه‌ای را دنبال کند و ناگهان سال‌ها بعد روزی بیدار شود و ببیند که بخشی از وجودش همیشه آرزو داشته کدبانوی خانه باشد و در خانه کنار بچه‌ها بماند. یا شاید وجهی از وجودش را کشف کند که می‌خواسته زندگی مذهبی داشته باشد و تنها و منزوی به مراقبه بپردازد. به همین ترتیب مردی شاید احساس کند که استعداد شعر گفتن دارد، اما علاوه بر آن می‌تواند به‌طور موفقیت‌آمیزی به کسب‌وکار بپردازد و از نردبان ترقی شرکت بزرگ بالا برود و زندگی‌اش را پیرامون دنیای تجارت و تأمین خانواده‌اش سازمان دهد. با این حال شاعر درون او به‌طور بالقوه به زندگی ادامه می‌دهد ــ زندگی‌ای که فرصت ابراز وجود در دنیای بیرون را پیدا نکرده است.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

شاید شما قد کوتاه باشید ولی همیشه دلتان می‌خواسته قدبلند باشید. شاید می‌خواستید لاغر باشید، یا شکل بدنتان طور دیگری باشد، یا دنبال موسیقی بروید، یا ورزشکار باشید. چه چیز نزیسته‌ای هست که هنوز در وجودتان دلش برای ابراز وجود پَر می‌کشد؟ و خودش را به چه صورت نشان می‌دهد؟ به‌صورت نارضایتی یا خشم یا اندوه دائمی یا عدم‌انرژی؟ آیا مدام از اتفاقات زندگی برافروخته یا مأیوس می‌شوید؟ آیا احساس می‌کنید فریب خورده‌اید و سرتان کلاه رفته؟

حالا یک مثال دیگر، فرض کنیم عاشق کس دیگری غیر از همسر فعلی‌تان شده‌اید. بخشی از وجود شما تمنای هیجان، نو بودن و ماجراهای این رابطهٔ تازه را دارد. شما کششی واقعی احساس می‌کنید؛ این کشش چه درست باشد و چه غیراخلاقی، از جایی می‌آید. خدا شما را با تمناهای عاشقانه آفریده است. عشق واقعیت مقدس زندگی طبیعی و غریزه‌ای قوی است، اما ما در دنیای متمدنی زندگی می‌کنیم که می‌گوید به صِرفِ فرو رفتن تیر عشق در قلب‌مان نمی‌توانیم دنبال عشق‌مان برویم. پس چه کار کنیم؟ آیا هر بار که کسی چشم‌مان را می‌گیرد، دنبالش برویم؟ یا وجود عشق را انکار کنیم و اسیر افسردگی شویم؟ یا از همسرمان متنفر شویم و تقصیر را به گردن او بیندازیم؟ واقعیت این است که زندگی ما آن قدر طولانی نیست که با همهٔ کسانی که عاشق‌شان می‌شویم ازدواج کنیم. پس با این آرزوهای پرشور برآورده نشده چه کار کنیم؟ آن‌ها از کدام نهانگاه برمی‌خیزند تا به ما شبیخون بزنند؟

موضوع انتخاب نشده همان چیزی است که باعث بروز مشکل می‌شود. اگر کاری با موضوع انتخاب نشده نکنید، جایی در ضمیر ناخودآگاه‌تان عفونتی جزئی ایجاد می‌کند و بعداً از شما انتقام می‌گیرد. زندگی نزیسته در اثر عدم‌استفاده به سادگی «راهش را نمی‌گیرد برود»، یا به صِرفِ اینکه دورش بیندازیم و فکر کنیم دیگر به دردمان نمی‌خورد از بین نمی‌رود. برعکس، زندگی نزیسته آتش زیر خاکستر است که با افزایش سنّ‌مان سر برمی‌آورد و مشکل‌ساز می‌شود و حتی گاهی خیلی مشکل‌ساز. البته

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

هیچ‌کس نمی‌تواند تمام امکانات زندگی را در اختیار داشته باشد و با آن‌ها زندگی کند، اما جوانب اساسی‌ای از وجود شما هست که باید وارد زندگی‌تان شود وگرنه هرگز احساس رضایت خاطر نخواهید کرد.

وقتی در دوران میانسالی افسرده می‌شویم و ناگهان از همسرمان، شغل‌مان، و زندگی‌مان متنفر می‌شویم می‌توانیم مطمئن باشیم که زندگی نزیسته‌مان در پی جلب‌توجه ماست. وقتی احساس بی‌قراری، ملال یا پوچی می‌کنیم و به‌رغم اینکه زندگی بیرونی‌مان سرشار از ثروت است زندگی‌مان را توخالی می‌بینیم، زندگی نزیسته از ما طلب مشارکت می‌کند. انجام ندادن این کار شیرهٔ وجودمان را می‌کشد و دلسردمان می‌کند و احساسی منفی از ملال یا شکست وجودمان را فرا می‌گیرد. همان‌طور که شاید قبلاً کشف کرده باشید، بیشتر کار کردن یا بیشتر کسب کردن هم ناراحتی یا نارضایتی‌تان را فرو نمی‌نشاند. سرکوب کردن این احساسات سرکش یا انجام دادن کارها با احساس وظیفه‌شناسی هم کافی نیست. «مراقبه کردن روی نور» یا تلاش برای فراتر رفتن از رنج و درد زندگی زمینی هم مؤثر نیست. تنها آگاهی از خصوصیات سایه می‌تواند کمک‌تان کند تا جایگاه مناسبی برای تاریکی پنهان درون‌تان بیابید و به این ترتیب تجربهٔ رضایت‌بخش‌تری خلق کنید. انجام ندادن این کار یعنی به‌جای بیدار شدن و دعوتِ زندگی والا را لبیک گفتن، در دام ملال، تنهایی، برافروختگی و نارضایتی‌های زندگیِ محدود باقی ماندن.

شرح وظایف متضاد زندگی

ما انسان‌ها متضادترین شرح وظایف ممکن را در زندگی داریم. ما باید موجوداتی متمدن باشیم و این مستلزم فهرست کاملی از باید و نبایدهاست که ارزش‌های فرهنگی ما به ما تحمیل می‌کند، مثل ادب و نزاکت، انصاف، کارایی و انواع فضایل دیگر ــ این‌ها وظایف ما نسبت به جامعه را تشکیل می‌دهند. خانواده، فرهنگ و فشارهای زمان باعث تخصصی شدن کارهای ما

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

می‌شود به‌طوری که تصمیم می‌گیریم این کارها را بکنیم و آن کارها را نکنیم و در نتیجه به موجوداتی یک‌جانبه بدل می‌شویم. در عین حال قرار است ما بنابر آنچه در حقیقت هستیم زندگی کنیم و کامل و یکپارچه باشیم (که به معنی سالم و مقدس بودن هم هست[۱]) ــ این وظیفهٔ ما در برابر خویش برتر است. این تصادم ارزش‌ها می‌تواند زندگی را دشوار و دردناک کند، هر چند کمتر کسی کاملاً از کشمکش‌های زندگی خودش در طول یک هفته آگاه است. ما از بیدار شدن و دیدن این کشمکش درونی اجتناب می‌کنیم زیرا خیلی ترسناک است.

انسان امروزی یاد می‌گیرد که خودش را منضبط کند، ساعت را برای صبح زود کوک کند، به دانشگاه برود و روی یکی از موارد فهرست کامل کارهای بشر از (**الف**) تا (**ی**)، از آهنگساز تا یابندهٔ اشیاء باستانی، تمرکز کند. هر کاری که تصمیم گرفتید در زندگی‌تان بکنید، به آنچه تصمیم گرفتید نکنید، انرژی می‌دهد. خدا به کمک کسی می‌شتابد که زندگی‌اش را وقف خیر و نیکی می‌کند، زیرا به ناگزیر انبوهی از امکانات متضاد در نهانخانهٔ تاریک دنیای درون هر فرد پنهان شده است. این وضعیتی است که انسان امروزی وقتی در پایان هفته عرق از جبین پاک می‌کند و با خود می‌گوید «چطور می‌توانم یک روز دیگر به این کار ادامه دهم؟ زندگی من آکنده از تضادهاست. چطور می‌توانم در برابر این تنش تاب بیاورم؟» خود را در آن می‌یابد.

نیل به آگاهی بیشتر

هر چند شما نمی‌توانید سال‌های گذشته را بازگردانید، می‌توانید به سراغ زندگی نزیسته‌تان بروید و ببینید که اگر مسیرهای دیگری را انتخاب کرده بودید به چه شکلی در می‌آمد. راه‌های هوشمندانه‌ای برای بررسی راهِ

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

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

پیموده نشده بدون آسیب رساندن به خودتان یا دیگران هست که پاداش آن کشف مقصود زندگی و کسب اعتبار و اصالت است.

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

منِ[1] شما و **خود** برترتان با ترکیبی جدید به هم می‌پیوندند. من نامی است که ما به کانون آگاهی انسان می‌دهیم، در حالی که **خود** برتر ما اصل سازمان‌دهندهٔ روان و نیروی متمرکزکنندهٔ شخصیت به مثابهٔ پدیده‌ای کامل و کلی است.

این مقصود ارزشمند نیمهٔ دوم عمر و معنای واقعی رشد کردن و بزرگ شدن است. ما با کشف زندگی نزیسته‌مان یاد می‌گیریم که از ترس‌ها، تأسف‌ها و حسرت‌های زندگی فراتر رویم، بینش‌مان را بگسترانیم، ورای آگاهی معمول برویم و ابعاد کامل وجودمان را در آغوش بگیریم، آن‌گونه که تی.اس.الیوتِ شاعر سروده «به خانه برسیم و آن را برای اولین بار بشناسیم». هماهنگ ساختن زندگی آگاه‌مان با قدرت‌های نامرئی‌ای که عالم کیهان را هدایت می‌کنند حسی از «درستی» به ما می‌بخشد و کاری می‌کند که حتی در میانهٔ سفرمان احساس کنیم در خانه هستیم.

در بعضی موارد مکان مناسبی برای بیان توان بالقوهٔ نزیسته‌تان در دنیای بیرون و تغییر ترتیب اولویت‌ها و زندگی بیرونی‌تان می‌یابید. شاید حرفهٔ حقیقی‌تان یا جهت‌گیری تازه‌ای در کار یا روابط‌تان را کشف کنید. اغلب با بررسی زندگی نزیسته در می‌یابید که واقعاً الگوهای قدیمی را پشت سر گذاشته‌اید و از احساس نیاز برای چیزهایی که زمانی مهم به‌نظر می‌رسیدند فراتر رفته‌اید. شما قدرت مقابله با منفی‌بافی‌ها و افکار منفی و رفتارهای

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

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

عادت‌گونه‌ای را که شما را عقب نگه می‌داشت پیدا می‌کنید. به این ترتیب با کشف نزیسته‌ها، سرزندگی و انرژی تازه‌ای کسب می‌کنید و توانایی‌هاتان را می‌بینید.

یاد داستانی افتادم

آیا داستان مردی را که قدرتمندترین رایانهٔ دنیا را داشت می‌دانید؟ او می‌خواست بداند که آیا اَبَررایانه‌ها می‌توانند بر قدرت ذهن بشر پیشی بگیرند یا نه، بنابراین روزی با زبان برنامه‌نویسی نوشت، «آیا روزی ماشین‌ها می‌توانند مثل انسان‌ها فکر کنند؟» رایانه صدایی کرد و کلیک کرد و چشمکی زد و سرانجام پاسخ را نوشت مرد پیام را روی دستگاه چاپگر فرستاد و دید که این جمله نوشته شده: «یاد داستانی افتادم».

داستان‌ها تخیلاتی هستند که می‌توانند تحقق یابند و واقعی شوند. داستان‌های آموزنده و حکایات اخلاقی ماهیت اسطوره‌ای دارد و با دقتی ماندگار شرایط روانشناسانهٔ ما را ترسیم می‌کند، شاید با دقتی بیشتر از روش علمی که پدیده‌ها را از چارچوب طبیعی‌شان جدا می‌سازد و سعی می‌کند رابطهٔ علت و معلولی را استنتاج کند. داستان‌های اسطوره‌ای و افسانه‌ای حقایق کامل و بی‌زمان را برای ما نقل می‌کند که این نوع خاص از ادبیات توسط فرد خاصی نوشته یا خلق نشده بلکه قوهٔ تخیل و تجربهٔ کل یک فرهنگ خلقش کرده است. ممکن است به مرور زمان عناصر خاص و افراد مشخصی اضافه شده یا حذف شده باشد، اما درون‌مایهٔ اصلی و عام داستان زنده می‌ماند. بنابراین افسانه‌ها و اسطوره‌ها یک تصویر جمعی و مشترک را به تصویر می‌کشد و چیزهایی به ما می‌گوید که دربارهٔ همهٔ انسان‌ها صادق است. تصاویر و درون‌مایه‌های اسطوره‌ای همان‌هایی هستند که هر روز در خانه‌تان، محیط کارتان و گوشه‌وکنار خیابان با آن‌ها روبه‌رو می‌شوید و مدام در وجود شما جان می‌گیرند.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

این خلاف دیدگاه عُقلایی کنونی ما نسبت به افسانه‌هایی است که آن‌ها را نادرست یا خیالی دیدن می‌پنداریم. هر چند ممکن است نتوان جزئیات این داستان‌ها را به‌عنوان حقایق تاریخی اثبات کرد، حقیقت اساسی و بنیادی موجود در افسانه‌ها عمیق است و به‌طور عام در مورد شرایط همهٔ انسان‌ها صدق می‌کند. زمانی توماس مان، رمان‌نویس بزرگ، در این باره نوشت که آگاه شدن به چه معناست و خاطرنشان ساخت که نقل داستان زندگی خودمان و زیستن درست و کامل درواقع مشارکت در الگوهای اسطوره‌ای دیرینه را مطرح می‌کند. «اسطوره یعنی مشروعیت بخشیدن به زندگی... تنها از طریق اسطوره است که زندگی و خودآگاهی، حرمت و تقدس می‌یابد». کشف الگوی اسطوره‌ای که ارتباط آن را با زندگی خودمان احساس کنیم درک‌مان از خویشتن را تعمیق می‌کند. این ارتباط نیز کمک می‌کند تا دریابیم که چطور لحظه‌های به ظاهر تصادفی و تکه‌تکه یا غم‌انگیز زندگی، به کلّ بزرگ‌تری تعلق دارد.

من برای درک بهتر اینکه چطور می‌توانیم از تجربهٔ جدایی درون انسان که به نوعی دو پاره شدن بین چیزهای زیسته و نزیستهٔ زندگی است، فراتر برویم، به خرد نهفته در یک داستان بی‌زمان تکیه می‌کنم: افسانهٔ دوقلوهای متولد برج جوزا[1] به نام کاستور[2] و پالوکس[3]. داستان آن‌ها تفحص ما در فصل‌های آتی کتاب را هدایت کرده، کشمکش‌هامان را روشن می‌کند و شاید راه بازگشت به خانه را نشان‌مان دهد.

افسانهٔ کاستور و پالوکس افسانه‌ای کهن است که اولین بار در عصر قهرمانی یونان باستان ثبت شد و می‌گویند دست‌کم سه‌هزار سال قدمت دارد. ما در این افسانه می‌بینیم که کاستور و پالوکس که در کودکی متحد هم بودند چطور بعداً از هم جدا شدند و نفاق و بدبختی گریبان‌شان را گرفت.

---

۱. ماه خرداد

2. Castor

3. Pollux

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

یکی به دنیای زیرین تبعید شد و دیگری در قلمرو آسمان ماند، در حالی که هیچ یک بدون دیگری آسوده نبود. آن‌ها پس از تقلا و تلاش بسیار موفق شدند در قلمرو آسمانی از نو وحدت یابند. تکامل ستاره‌های دوقلوی برج جوزا الگوی اصلی و ستارهٔ راهنمای افرادی است که در مسیر کسب کمال گام می‌زنند.

ارتباط این داستان با عصر ما آن‌طور که در نگاه اول به‌نظر می‌رسد عجیب نیست. زیست‌شناسی انسان طی سه‌هزار سال گذشته چندان تغییر نکرده است و روان ناخودآگاه شخصیت انسان نیز یکی است. منظور از انسان بودن ــ زندگی کردن و مردن ــ ثابت باقی مانده است، هر چند راه‌های دفع نیازهای اساسی ما تغییر کرده است. به این علت است که بررسی نخستین افسانه‌ها و مشاهدهٔ الگوهای اصلی رفتار و شخصیت انسان آموزنده است. تصاویر موجود در این افسانه‌ها به قدری مستقیم و ساده است که می‌توانیم نکات بسیاری از آن‌ها بیاموزیم. به‌علاوه ما به‌وضوح می‌توانیم نسخه‌های خاص زمانهٔ خود را نیز ببینیم.

در هر یک از ما چالشی یا آرزویی پنهان برای اتصال مجدد با «نیمهٔ دیگر» یا دوقلوی گمشده‌مان و خصوصیات محسوس یا نامحسوسی وجود دارد که به‌طور مشهودی احساس می‌کنیم و در طول عمرمان به‌نحوی گمشده و از دست رفته‌اند. ممکن است ما به‌وسیلهٔ عشقی رمانتیک، شغلی جدید، یا خانه‌ای متفاوت به دنبال کمال و سعادت باشیم. در نیمهٔ دوم عمر اغلب عطش ما برای یافتن قطعات گمشدهٔ زندگی‌مان بسیار شدید می‌شود. ناگهان احساس می‌کنیم که زمان به سرعت از دست می‌رود. بنابراین اغلب سعی می‌کنیم چیزهای بیرونی را دگرگون کنیم. این تغییرات تا مدتی حواس‌مان را پرت می‌کند، اما آنچه در حقیقت لازم است تغییر آگاهی است.

ما در ساعات معدودی به‌وضوح و روشنی می‌توانیم نیمی از یک عمر زندگی نزیسته را ببینیم یا به آن دست یابیم. داستان کاستور و پالوکس به ما

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

نشان می‌دهد که چگونه به این هدف والا دست یابیم که همان کسی و چیزی باشیم که همیشه قرار بود باشیم.

کاستور و پالوکس

کاستور و پالوکس پسران لِدا ملکهٔ اسپارت بودند. در افسانه‌های اولیهٔ یونان از آن‌ها به‌عنوان کاستور و پولیدئوس یاد شده ولی بعداً آن‌ها را کاستور و پالوکس خواندند و من نیز با همین نام‌ها از آن‌ها یاد می‌کنم.

هلن که آن همه در تاریخ به‌عنوان عامل جنگ تروا شهرت یافته، این زنی که چهره‌اش هزاران کشتی را روانهٔ جنگ کرد، خواهر آنان بود. وقتی هلن برای اولین بار از اسپارت بیرون برده شد، این دو قهرمان جوان یعنی کاستور و پالوکس به نجاتش شتافتند. کاستور برای رام کردن اسبان شهرت داشت و پالوکس برای مهارتش در مشت‌زنی. آن‌ها با گرم‌ترین نوع مهرومحبت به‌هم پیوسته بودند و در تمام کارها همراه هم شرکت می‌کردند.

با وجودی که این دو برادر از هم جدانشدنی بودند، کاستور فانی بود و پالوکس فناناپذیر. سرانجام آن‌ها بزرگ شدند و کاری را کردند که پسران عهد باستان آرزوی انجامش را داشتند، یعنی آیین‌های ضروری گذار را انجام دادند و به‌صورت یک واحد جنگنده روانهٔ جنگ شدند. آن‌ها همراه هم اولین رقص جنگ یونان را به‌عنوان آیینی برای کمک به ورود جنگجویان به میدان نبرد ابداع کردند.

اولین آزمون بزرگ آنان در صحنهٔ نبرد زمانی بود که خواهر زیباشان، هلن، به اسارت قهرمانی آتنی به نام تسئوس[1] در آمد و به آتیکا واقع در جنوب یونان برده شد. تسئوس قول داده بود با یکی از دختران زئوس ازدواج کند و قصد داشت هلن دوازده ساله را آن قدر نگه دارد تا به سن ازدواج برسد. تسئوس که پنجاه سال داشت هلن را تحت مراقبت شدید مادرش آترا[2] قرار

1. Theseus
2. Aethra

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

داد. اما برادران دوقلوی هلن به شدت خشمگین شدند و برای نجات خواهرشان شتافتند. آن‌ها هلن را به سلامت به خانه آوردند و حتی رقیب تسئوس را در آتن بر تخت نشاندند. در بازگشت به اسپارت از آن‌ها همچون قهرمان فاتح استقبال شد و جشن بزرگی به افتخارشان برپا شد و آترا به‌عنوان کنیز هلن به خدمت او درآمد.

برادران دوقلو با وجود موفقیت در عرصهٔ جنگ، در میدان عشق ناموفق بودند. کاستور و پالوکس در جشن عروسی‌ای عاشق دو دختر به نام فوب[1] و هیلایرا[2] شدند و دنبال‌شان رفتند. اما متأسفانه این دو دختر قبلاً با پسر عموهای قهرمانان ما نامزد شده بودند. البته پسرعموها عصبانی شدند و سر در پی دو قهرمان ما گذاشتند تا آن‌ها را از اسپارت بیرون برانند. در این جریان کاستور کشته شد و از آنجا که او فانی بود بنا بر تقدیر نصیب هادس [خدای جهان زیرین] شد. پالوکس هم زخمی شد اما وقتی پدرش زئوس با صاعقه‌ای دشمن را از بین برد، نجات یافت. پالوکس پس از یافتن بدن بی‌جان کاستور پس از نبرد، به زئوس التماس کرد تا اجازه دهد که همراه برادر دوقلویش بمیرد، اما به‌علت فناناپذیری‌اش این امر ناممکن بود.

پالوکس در مراسمی اندوهبار و با چشمان اشکبار با کاستور وداع گفت. او بی‌اندازه غمگین بود زیرا هرگز از برادرش جدا نشده بود و تنها بودن برایش بسیار دشوار بود. این ایام تنهایی، دلتنگی و درد جدایی بود. این دورانِ پوچی عظیم و تمنای شدید بود.

سرانجام پالوکس نتوانست زندگی کردن بدون نیمهٔ گمشده‌اش را تحمل کند. او چنان غرق اندوهِ از دست دادن کاستور بود که تصمیم گرفت به جهان زیرین برود.

پس شخصیت‌های اصلی داستان ما، آکنده از آن همه انرژی و توان بالقوه، تا این حد از جدایی رنج می‌بردند. یکی در دنیای بالایی و دیگری در دنیای زیرین بود و فریاد درد و اندوه آنان در کل عالم خلقت پیچیده بود. سرانجام،

1. Phoebe
2. Hilaeira

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

پالوکس به درگاه زئوس استغاثه کرد و پرسید که آیا می‌تواند مصالحه‌ای بکند، به‌طوری که او نیمی از عمرش را در دنیای زیرین با کاستور سپری کند؟

زئوس چنان تحت‌تأثیر عشق برادرانهٔ آن‌ها و شدت تمنایشان برای زندگی با یکدیگر قرار گرفته بود که با هادس، خدای جهان زیرین، معامله کرد. به این ترتیب دو برادر می‌توانستند بار دیگر با هم باشند و نیمی از اوقات‌شان را در برزخ و بقیه را در کوه اُلمپ در کنار خدایان بگذرانند.

در آغاز این مصالحه‌ای معقول و راه‌حلی خوب به‌نظر می‌رسید. کاستور و پالوکس سعی کردند با این مقررات زندگی کنند و تا مدتی ظاهراً همه چیز روبه‌راه بود. سرانجام آن‌ها زندگی کردن در قلمرو دیگری را غیرقابل‌تحمل یافتند. جوان فانی یعنی کاستور در کنار غیرفانیان کوه اُلمپ خیلی بی‌قرار بود، و جوان غیرفانی یعنی پالوکس نیز نمی‌توانست در کنار هادس آرامش داشته باشد. بنابراین آن‌ها به ناگزیر دوباره نزد زئوس رفتند و به او گفتند که این مصالحه راه‌حل خوبی برای دوگانگی وجود آن‌ها نیست.

زئوس به سختی می‌توانست پاسخ بهتری برای این مشکل بیابد، زیرا قوانینی که فانیان را از فناناپذیران جدا می‌کرد بسیار سخت و محکم بود. او اعلام کرد که تنها یک راه وجود دارد ــ راهی که سنتز حقیقی به‌شمار می‌آید ــ و آن اینکه به جوان فانی یعنی کاستور، فناناپذیری ببخشد و او را از آگاهی برتر برخوردار کند. سپس زئوس هر دوی آن‌ها را در آسمان قرار داد و به‌صورت علامت جوزا یا دو جزء یک کل واحد درآورد که تا ابد یکدیگر را در آغوش گرفته و ستارگان راهنما به‌شمار آیند.

الگویی برای مشکل زندگی نزیسته

من امیدوارم که این داستان را همچون الگویی اصلی، علامت جاده یا نقشهٔ سفری ببینید که در مسیر سفر خودتان به‌سوی کسب کمال و یکپارچگی هدایت‌تان می‌کند، زیرا این راه‌حل احتمالی دردی است که هر کسی در

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

اعماق وجودش احساس می‌کند. ما انسان‌های امروزی نیز با تضاد و جدایی‌ای که کاستور و پالوکس تجربه کردند مواجهیم.

ما در کودکی زندگی را به‌صورت کامل آغاز می‌کنیم، و به لطف خدا، در سال‌های پختگی‌مان بار دیگر به‌سوی وحدت باز می‌گردیم. اما بین این دو دوره، زمان دردناک جدایی، تقلا و از خودبیگانگی را داریم. اوایل دوران جوانی وقف انتخاب کار یا حرفه و پیشبرد آن، بهبود توانایی‌مان برای کسب درآمد، یادگیری قواعد اجتماعی و بسط و پرورش روابط‌مان می‌شود. این زمان بسط بیرونی است و نیروهای بلوغ و پختگی، رشد ما را هدایت می‌کند و توانایی‌مان برای روبه‌رو شدن با دنیای اجتماعی را بسط می‌دهد. ما در این روند هویتی را پرورش می‌دهیم که آن را نَفْس می‌نامیم.

ما برای اینکه آگاهی نَفْس‌مان در زندگی امروزی خوب عمل کند باید به‌شدت و تا سر حد امکان کار کنیم. کل نظام آموزشی و روندهای تطبیقی ما با انتظارات جامعه به ایجاد این آگاهی اختصاص یافته و کل جامعه، سرمایه‌گذاری فراوانی در این باره کرده است. اما ما در روند تبدیل شدن به بزرگسالان مستقل و مجزا، به ناگزیر از هم جدا می‌شویم. همهٔ ما هم زندگی زیسته و هم زندگی نزیسته داریم. هدف بسیاری از روان درمانی‌ها وصله‌پینه کردن آدم‌های زخمی و بازگرداندن‌شان به صحنهٔ جنگ اضداد است. آن‌ها افراد را راهنمایی می‌کنند که چطور بهتر با جامعه سازگار شوند: بهتر پول در بیاورند، انظباط بیشتری پیدا کنند، وظیفه‌شناس شوند و از نظر اقتصادی مولدتر شوند. حتی وقتی این درمان‌ها موفقیت‌آمیز است و فرد را بار دیگر به مسابقهٔ دیوانه‌وار برمی‌گرداند، می‌توان دید که چطور به مرور زمان زیر فشار همهٔ این‌ها خم می‌شوند و از بین می‌روند.

در نیمهٔ دوم عمر از ما خواسته می‌شود تا آنچه را که واقعاً هستیم زندگی کنیم و یکپارچگی بیشتری کسب کنیم. ما ابتدا به این فراخوان تغییر با دگرگون کردن شرایط بیرونی پاسخ می‌دهیم، هر چند جدایی و شکاف ما در واقع مشکلی درونی است. گذر از صبح به بعدازظهری که در دوران میانسالی رخ

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

می‌دهد ارزیابی دوبارهٔ ارزش‌های پیشین را می‌طلبد. ما در نیمهٔ اول عمر چنان سرگرم بنای ساختار شخصیت‌مان هستیم که فراموش می‌کنیم پایه‌های آن در شن روان است.

هر انسانی موجودی نسبی است، زیرا همه چیز بر پایهٔ دوقطبی بودن درونی است که پدیده‌ای مربوط به انرژی محسوب می‌شود. همیشه باید بالا و پایین، و گرم و سرد وجود داشته باشد تا فرایند تعادل که همانا انرژی است بتواند به وقوع بپیوندد. هر چیزی که انسان‌های آگاه تجربه می‌کنند به‌صورت جفتی از اضداد به سراغ ما می‌آید. هر کاری که شما می‌کنید یا می‌توانید در زندگی‌تان تجربه کنید همیشه ضدّ نزیسته‌ای در آگاهی دارد. تحمل این برای ما دشوار است. با این حال حقیقت دارد.

ایجاد تعادل عمیق در زندگی ما معمولاً مستلزم حرکت در جهت مخالف نگرش‌مان است. ضروری است تا شخصیت آگاه با انرژی‌های اساسی مربوط به زندگی نزیسته‌مان ترکیب شود، این نیروی محرکهٔ نهفته در پس فرصت‌های میانسالی است. ما تا آنجا از نظر آگاهی نَفْس‌مان از درون از هم تفکیک و جدا شده‌ایم که دیگر نمی‌توانیم آن را تاب بیاوریم. در نیمهٔ دوم عمر از ما خواسته می‌شود «حقایق» زندگی‌مان را بررسی کنیم و حتی بپذیریم که نقطهٔ مخالف آن‌ها نیز حاوی حقیقت است. ترس از اینکه حقایق و ارزش‌های دورهٔ جوانی‌مان دیگر اعتباری نداشته باشند خطاست. آن‌ها هنوز معتبرند، اما نسبی شده‌اند و دیگر به‌طور عام حقیقت ندارند. اما بی‌اعتنایی به شکاف و جدایی نهفته در زندگی امروزی ظاهراً ما را به ورطهٔ هولناک بی‌نظمی و نسبی‌گرایی می‌اندازد و این نقطهٔ پایان همهٔ چیزهایی است که گرامی داشته‌ایم.

برای اینکه انسان‌هایی کامل باشیم باید این را تشخیص دهیم که نَفْسی داریم که مسئولیت‌های دنیوی ما را هدایت می‌کند، اما در عین حال جرقه‌ای الهی نیز در درون خویش داریم. این دو کیفیت ظاهراً یکدیگر را می‌جوید، و می‌خواهد همان‌گونه که در کودکی بود، دوباره با هم متحد و یکی شوند.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

اتصال ما با دوقلوهای جوزا

امروز تعداد روزافزونی از مردم احساس می‌کنند که انگار نیمهٔ دیگری هم داشته‌اند که شاید مثل آن دوقلوهای افسانه‌ای، یکی زمینی و عمل‌گرا بوده و دیگری در قلمرویی شبیه قلمرو الهی وجود می‌زیسته است. شاید این همان چیزی است که ما دنیای مادی و تمنای ژرف بشر برای وجه والا و آرمان‌گرایانه یا خانهٔ معنوی می‌نامیم. مفهوم وجود جفت روحی در جایی از جهان، شاهدی است بر جستجو برای یافتن نیمهٔ گمشده‌مان.

افسانهٔ کاستور و پالوکس نوید راه‌حل را می‌دهد، اما افراد بسیاری در دنیای امروز فقط نیمهٔ اول داستان را دارند و در نهایت تنها و بی‌معنا می‌میرند، بی‌آنکه جستجوی آن‌ها برای یافتن چیز اساسی ولی نزیسته‌ای که به‌طور شهودی می‌دانند که باید جایی وجود داشته باشد به نتیجه برسد.

تمرین: از موارد نزیستهٔ زندگی‌تان فهرست تهیه کنید.

لحظه‌ای تأمل کنید و به پرسش‌های زیر پاسخ دهید:

- عنوان داستان زندگی‌تان را چه می‌گذارید؟
- مقاطع حساس یا نقطهٔ عطف‌های مهم زندگی‌تان چه بوده است؟
- کی و کجا خسران‌های بزرگ و دلسردی‌های عمیق را تجربه کرده‌اید؟
- فرصت‌های از دست رفته یا راه‌های ناپیموده‌تان چه بوده است؟
- ماهیت دوستی‌هاتان چگونه بوده است؟ آیا دوست خوبی هستید؟
- آیا تعادل بین مراقبت از خودتان و دیگران را حفظ می‌کنید؟
- از کدام یک از استعدادها و قابلیت‌هاتان استفاده نکرده‌اید؟

در ضمیمهٔ پایان این کتاب یک **فهرست زندگی نزیسته** آورده شده که کمک‌تان می‌کند تا ببینید در این لحظه کجای زندگی‌تان هستید و چه قابلیت‌هایی به‌طور نسبی در وجودتان بی‌استفاده مانده است. این آزمون شما را با دیگران مقایسه نمی‌کند یا نسخه تجویز نمی‌کند که چطور باید باشید.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

PDF.tarikhema.org

پاسخ‌های شما به جملات آزمون در واقع تجربهٔ شما در چهار وجه وجود یعنی وجه بیرونی، درونی، ژرف‌تر و بزرگ‌تر را روشن می‌کند. لحظاتی از وقت‌تان را به پاسخگویی به پرسش‌های این آزمون اختصاص دهید، نتیجه را مشخص کنید و پس از آن روی تجربهٔ زندگی‌تان تعمق کنید.

مزیت انجام این تمرین این است که کمک‌تان می‌کند تا از چیزهای نزیسته ولی مبرم وجودتان آگاه شوید. بعد می‌توانید در این باره کاری کنید.

tarikhema.org

PDF.tarikhema.org