

بیست و یک کار مهم بعد از سی سالگی ...

جیمز هالیس / ترجمه‌ی مرضیه مروتی



انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی



۱۳	مقدمه
۱۷	فصل اول: انتخاب با شماست
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 آیید
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 هدیه‌ای را از جهان دریغ کرده‌اید؟

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: فرزندان‌تان 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



ما از مایع جنینی - در قید ماده، نیروی ثقل و فناپذیری - به درون این زندگی روانه شده‌ایم. آتشی در درون هر یک از ما می‌سوزد، تنگستنی^۱ که برای مدتی روشن شده، شعله 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 به صورت 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 آنها در میان سردرگمی‌ها، ترس‌ها و نیازهای پاسخ داده نشده خود، به باورهای جمعی برای آرام کردن دریای طوفانی سفر خود 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 فوریت‌های شما را تعریف کند، به خودتان

۱. تنگستن، فلزی با جلاپذیری و نقطه جوش بالا و مقاومت قابل توجه است. - م.

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 وقار و هدفمندی به زندگی مان وارد کند. درحالی‌که در این دریای شیری شنا می‌کنیم، آرزومند درک معنای امور هستیم، مشتاقیم بدانیم چه کسی هستیم، این‌گونه محکوم به فنا برای چه هدفی آمده‌ایم و این در حالی است که قدرت‌های ابدیت با بی‌خیالی راه خود را می‌روند.

پس درک معنای این سفر به‌عهده ماست. بنابراین اینجا نکته اول بسیار وضوح می‌یابد: انتخاب با ماست. ولی آیا هست؟ ما با تطبیق و سازگاری از این زندگی جان به در می‌بریم. 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، بر مبنای متون سقراط و نهادهای تکریم شده، بنا شده‌اند. این «امور مسلم» مملو از قدرت‌های جسور و تحریم‌های تنبیهی برای هرگونه تخطی 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 از آسیب دور ماندن، خدمتگزار محیط خود می‌شویم. زمانی که در دهه ۱۹۴۰ کودک بودم، تعاریف اجتماعی روشنی از جنسیت، طبقه اجتماعی و اقتصادی، هویت نژادی، قومی، و مذهبی و انتخاب‌های مطلوب 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 می‌خورد.» کدام کودک در مواجهه با چنین قدرت تنبیهی شروع به اتخاذ تعصبات خانواده و دودمانش نمی‌کند و از ارزش‌های ناآشنای دیگران نمی‌هراسد و تقریباً در همه حوزه‌ها به آنچه برایش آشناست، نمی‌چسبد؟ از دهه ۱۹۴۰ و ۱۹۵۰ به بعد، تمام آن مقوله‌ها که ادعا می‌شد از سوی خدایان هستند، از میان رفته‌اند. درحالی که تمایلات جنسی به‌صورت بیولوژیک برانگیخته می‌شوند و جنسیت در اجتماع درک می‌شود، ثابت شده است که تعریف‌های محدودکننده برای زنان و مردان هنوز هم یکی دیگر از آن هزاران داستان تخیلی نیم‌بند است. 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 و برگرفته از تجربه‌های قبیله‌ای هستند که نهادسازی شده‌اند تا قابل حفاظت و انتقال شوند و ادعاهای هستی‌شناختی یک قبیله بر ساخت‌های اسطوره‌ای - اجتماعی قبیله‌ای دیگر برتری ندارند. در ضمن می‌دانیم که فعالیت‌های اجتماعی و تجویزهای قومی،