



انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی

# یافتن معنادر نیمه دوم عمر

جیمز هالیس  
ترجمه‌ی سید مرتضی نظری



۱۳	پیشگفتار
۱۷	مقدمه: جنگل تاریک
۳۷	فصل یک: روح‌های گران‌قیمت ...
۶۱	فصل دو: تبدیل شدن به کسی که فکر می‌کنیم هستیم
۹۷	فصل سه: برخورد خوب‌شدن‌های افراد
۱۲۹	فصل چهار: موانع تغییر و تحول
۱۴۷	فصل پنج: نیروهای روانی درگیر در روابط صمیمی
۱۷۷	فصل شش: خانواده در نیمهٔ دوم زندگی
۱۹۹	فصل هفت: «شغل» در مقایسه با «کار مورد علاقه»
۲۱۹	فصل هشت: اسطورهٔ جدید برآمده از ناراحتی‌های روانی
۲۴۵	فصل نه: بازیابی معنویت بلوغ‌یافته در عصر مادی
۲۷۷	فصل ده: ملاقات‌ها با باتلاق‌های روح
۳۱۳	فصل یازده: التیام روح
۳۴۵	منابع و مآخذ





## ■ جنگل تاریک

گاهی اوقات، متأسفانه، متوجه می‌شویم که زندگی فرد دیگری را می‌زیسته‌ایم، این که ارزش‌های آنها انتخاب‌های ما را هدایت کرده‌اند. با این که هرگز احساس خوبی به زندگی‌ای که داشته‌ایم نداریم، به نظر می‌رسد که این تنها گزینه‌ای است که داریم. حتی وقتی که توجه و تحسین دیگران را داریم، به طرز مرموز احساس می‌کنیم فریبکارانه عمل کرده‌ایم. داستان واقعی زیر را در نظر بگیرید: مرد، زندگی‌اش را کلاً صرف کارهای علمی و دانشگاهی کرده بود و با استعداد زیادی که داشت به زندگی ذهنش خوب خدمت کرده بود. اکنون بازنشسته شده بود و دچار افسردگی، چراکه هیچ ساختاری برای حمل انرژی‌های روانی‌اش نداشت، هیچ برنامه مشخصی برای ارزش‌هایی که بخواهد در خدمت آنها باشد نداشت، هیچ درکی از این که او چه کسی است نداشت، البته به غیر از نقشش در دانشگاه، کمیته‌های تخصصی و کار تدریسش. در حالی که بعد از یک ساعت روان‌درمانی، از سر کار به منزلش می‌رفت، شروع کرد به گریه کردن. بی‌خود و بی‌جهت گریه می‌کرد، در حالی که هیچ تصور و دلیلی به خودآگاه متزلزلش خطور

نمی‌کرد. این مرد که از لحاظ ذهنی موفقیت‌آمیز زندگی کرده بود، اعتراف کرد خیلی بد است که بخواهد از روی بیچارگی به درون وجودش کشیده شود. آن شب او خواب دید که دوباره در یک موقعیت دانشگاهی است و در امتحانی شرکت کرده است که برای آن آمادگی ندارد. به نظر می‌رسید تمام افراد دیگر در آن امتحان جلوتر از او هستند. استاد خانمی نزد او آمد و گفت: «من اجازه نمی‌دهم در این دوره آموزشی مردود شوی.» یادش آمد که وقتی کودک بود، مادرش همیشه به انرژی‌های او خط می‌داد (انرژی‌های او را هدایت می‌کرد)، اهداف خودش را به عنوان اهداف پسرش تعیین می‌کرد و مرتب در کارهای او دخالت می‌نمود، با لحنی که بسیار شبیه لحن این استاد خانم بود. مانند تمام کودکان دیگر او نیز احساس ضعف کرده بود چراکه می‌دانست ارادهٔ مادرش باید ارادهٔ او نیز باشد. بنابراین، او بر اساس آرزوهای مادرش دربارهٔ خودش زندگی کرده بود. اما در این خواب ناگهان به ذهنش رسید که اصلاً مجبور نیست این دوره را بگذراند. با خود فکر کرد: «این امتحان هیچ معنایی برای من ندارد! من فراتر از این هستم که کسی بخواهد آزمون این چینی از من بگیرد.» و این‌گونه بود که آسودگی خاطر سراسر وجود او را فراگرفت، دفترچهٔ سؤالات را پاره کرد و از اتاق بیرون زد. او به آغاز زندگی متفاوتش (یعنی زندگی خودش) گام نهاده بود.

یا خانم سی و هشت ساله‌ای را در نظر بگیرید که به معاونت بخش فروش در شرکت کالاهای پزشکی که در آن کار می‌کرد ارتقاء پیدا کرده بود. او در حال پرواز از فرودگاه J.F.K به فرودگاه D.E.N بود! در حالی که داشت کتاب می‌خواند و تقریباً در بالای شهر نبراسکا بود که یک فکر تکان‌دهنده به درون ضمیر خودآگاهش نفوذ کرد: «از زندگی‌ام متنفرم!» او زندگی‌اش را با موفقیت‌هایش در زمینهٔ اهداف حرفه‌ای یکی دانسته بود. اما در آن لحظه، در ارتفاع ۳۵۰۰۰ پایی، یقین کرد که در تمام عمرش روی پوستهٔ نازک و نامطمئن افسردگی گام برمی‌داشته است.

یا به اولین خوابی توجه کنید که در زوربخ دیدم؛ دقیقاً موقعی که تازه

روانکاو را در میان‌سالگی آغاز کرده بودم: من یک شوالیه بودم که در بالای یک قلعهٔ قرون وسطایی قرار داشتم. طوفانی از تیرها به سمت من می‌آمد. در جلوی جنگل عفریته‌ای را می‌دیدم که فرمانده این حمله بود. واقعاً احساس اضطراب می‌کردم چراکه واقعاً می‌ترسیدم قلعه هر لحظه سقوط کند و در پایان رؤیایم، سرنوشت قلعه واقعاً دچار تردید بود.

تحلیل‌گر رؤیایم به من گفت که وقت آن رسیده است که پل متحرک ورود به قلعه را پایین بیاورم، بیرون بروم و با آن جادوگر ملاقات کنم تا بدانم چرا تا این حد از من عصبانی است. طبیعتاً من از این که بخواهم چنین رویارویی‌ای داشته باشم می‌ترسیدم، چراکه هیچ کس در میان ما تمایل ندارد دژ محکمش را رها کند و بی‌دفاع در مقابل چیزی بایستد که از آن می‌ترسد. اما من می‌دانستم توصیهٔ تحلیل‌گرم کاملاً بجا و منطقی بود و این که من در ابتدای سفرم به درون جنگل تاریک بودم، جنگلی که سال‌ها در آن زندگی کرده بودم قبل از این که این جنگل بخواهد به خودآگاه من وارد شود. این افراد کاملاً متفاوت، چه وجه مشترکی با یکدیگر دارند؟ هر یک از آنها طغیان روح را تجربه کرده است، بهم‌ریختگی درک نفس از خویشتن و از جهان، یک دعوت مصرانه برای زندگی کردن آگاهانه‌تر در نیمهٔ دوم زندگی. اما ابتدا حیرت و سردرگمی ضمیر خودآگاه پیش آمده است، این حس که هریک از آنها از یک محیط آشنا به یک جنگل تاریک حرکت کرده یا کشانده شده است. چه کسی است که با این تصویر آشنای سفر به یک جنگل تاریک آشنا نباشد؟ دانته (شاعر) می‌گوید که هبوط باورنکردنی و مشهورش به دنیای زیرین را با این درک در میان‌سالگی آغاز کرده بود که متوجه شده بود در یک جنگل تاریک راهش را گم کرده است. با وجود نیت‌های خوب‌مان، ما نیز مکرراً خودمان را درون یک جنگل تاریک می‌یابیم. نیت‌های خوب‌مان، خودآگاهی و وجدان‌مان، پیش‌بینی‌ها، برنامه‌ریزی‌ها، دعاهايمان و راهنمایی‌های دیگران هرگز نمی‌تواند مانع از رویارویی‌های گاه و بی‌گاه ما با سردرگمی، گم‌گشتگی، خستگی، افسردگی و ناامیدی از خودمان