

زندگی
را
نزیسته‌ات
زندگی کن



انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی



| | |
|-----|--------------------------------------------------|
| ۹ | پیشگفتار |
| ۱۳ | مقدمه |
| ۱۹ | فصل یک: توان بالقوه خود را به تحقق برسانیم |
| ۴۱ | فصل دو: همان‌طور که بزرگ می‌شویم دوباره می‌شویم |
| ۶۹ | فصل سه: میان‌سالی و فراخوان کسب تمامیت بیشتر |
| ۱۰۱ | فصل چهار: هنر زندگی در لحظه را بیاموزیم |
| ۱۱۷ | فصل پنج: زندگی نمادین، درمانی برای زندگی تک‌بعدی |
| ۱۴۷ | فصل شش: تجسم خلاق - با خودمان سخن بگوئیم |
| ۱۸۳ | فصل هفت: به رویاهای خود توجه کنیم |
| ۲۱۵ | فصل هشت: دو کهن‌الگوی اساسی پختگی |
| ۲۳۵ | فصل نه: یکپارچه‌سازی اضداد زندگی |
| ۲۶۱ | فصل ده: بازگشت به خانه و درک آن برای اولین بار |
| ۲۹۱ | ضمیمه: فهرست زندگی نزیسته |



■ مقدمه

آیا تاکنون در مقابل آینه قرار گرفته‌اید و از خود پرسیده‌اید چه میزان از اطلاعات جهان اطراف در آن سوی آینه دیده می‌شود؟ یقیناً پاسخ چنین خواهد بود؛ حجم اطلاعات این آینه علی‌رغم شفافیت و صداقت در انعکاس، قطره‌آبی از اقیانوس بی‌کران دریاهاست.

آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید اگر در دو راهی 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، انتخاب، تصمیم ناگرفته و



یکی از دوستانم مدتی پیش به طرز دردناکی از دنیا رفت. او همیشه از ثروتش برای جدا کردن خود از تمام رنج‌ها و دردهای زندگی استفاده کرده بود. با این حال در آخرین روزهای حیات خود عصبی، ناراحت، متأسف، خشمگین، پریشان، منزجر و وحشت‌زده بود. آخرین کلمات او در آستانه مرگ این بود: «فقط اگر ... را داشتم.» شنیدن چنین شکوه‌هایی - و اظهار تأسف برای فرصت‌های از دست رفته و تجارب استفاده نشده - کافی است تا هر کسی قانع شود که تا زمانی که هنوز فرصت دارد به بررسی زندگی نزیسته خود پردازد.

بررسی زندگی نزیسته و زندگی کردن آن در فرصت باقی مانده، مهم‌ترین وظیفه ما در سال‌های پختگی و میان‌سالی است؛ چیزی که مدت‌ها پیش از این که تا مغز استخوان تکان بخوریم یا به بستر مرگ برسیم باید به آن دست یابیم. زندگی کردن مطابق زندگی نزیسته یعنی تحقق کامل توان بالقوه و

کسب مقصود و معنا در زندگی ما.

زندگی نزیسته چیست؟ این شامل تمام آن جوانب اساسی وجود شما می‌شود که به قدر کافی در زندگی شما جذب و ادغام نشده است. ما می‌توانیم صدای دوردست ضربان طبل زندگی زیست نشده را در نجواهایی که در پشت سرمان جریان دارد بشنویم و ببینیم که این افعال مرتب تکرار می‌شود: «می‌شد - می‌توانست بشود - باید می‌شد.» یا هر زمان دوباره به انتخاب‌های زندگی خود فکر می‌کنیم صدای آن را بشنویم یا هنگام تمنای آخر شب به نظر می‌رسد که ناگهان اندوهی غیر منتظره از جایی سر بر می‌آورد و این احساس که ما به نحوی ناکام مانده یا نتوانسته‌ایم کاری را که آن قدر از لزوم انجام آن مطمئن بودیم انجام دهیم بروز می‌کند. کجا اشتباه کردیم؟ این زندگی که اکنون داریم چیست و چرا آن قدر با آنچه آرزو داشتیم تفاوت دارد؟

همه ما حجم وسیعی از استعدادها و قابلیت‌های ترک شده و تحقق و توسعه نیافته داریم. حتی اگر به اهداف بزرگ خود دست یافته باشید و کمتر چیزی باشد که درباره آن تأسف بخورید، هنوز تجارب مهمی در زندگی هست که در آن به روی شما بسته بوده است. اگر تک فرزند باشید پس هرگز با تجربه برادر یا خواهر داشتن آشنایی ندارید. اگر زن باشید، پس مرد نیستید و تجربه 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 زندگی انجام دهید فکر کنید. شما به خاطر آن به نحوی احساس کوچک شدن می‌کنید. حالا از چه چیز زندگی خود منزعجید؟ توقعات بی‌پایان فرزندان یا مسئولیت‌های شغلی؟ بی‌توجهی همسر؟ محدودیت‌های ناشی از بیماری؟ هر چه که در زندگی شما غایب باشد بخشی از زندگی نزیسته شماست. ممکن است بانویی 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 فرزندانش بماند. یا شاید وجهی از وجود خود را کشف کند که می‌خواسته زندگی مذهبی داشته باشد و تنها و منزوی به مراقبه پردازد. به همین ترتیب ممکن است مردی احساس کند که استعداد شعر گفتن دارد، اما علاوه بر آن می‌تواند به طور موفقیت‌آمیزی به کسب و کار پردازد و از نردبان ترقی شرکت بزرگ بالا برود و زندگی خود را پیرامون دنیای تجارت و تأمین خانواده سازمان دهد. با این حال شاعر درون او به طور بالقوه به زندگی ادامه می‌دهد - زندگی‌ای که فرصت ابراز وجود در دنیای بیرون را پیدا نکرده است. ممکن است شما قد کوتاه باشید ولی همیشه دلتان می‌خواسته قد بلند باشید. شاید می‌خواستید لاغر باشید یا شکل بدنتان طور دیگری باشد، دنبال موسیقی بروید یا ورزشکار باشید. چه چیز نزیسته‌ای هست که هنوز در وجود شما دلش برای ابراز وجود پَر می‌کشد؟ خودش را به چه صورت نشان می‌دهد؟ به صورت نارضایتی یا خشم یا اندوه دائمی یا عدم انرژی؟ آیا مدام از اتفاقات زندگی برافروخته یا مأیوس می‌شوید؟ آیا احساس می‌کنید فریب خورده‌اید و سرتان کلاه رفته؟