

زندگی نزیسته ات را زندگی کن

آزاد شدن از زندان تکرار و  
روزمرگی در نیمه دوم زندگی

رابرت آجانسون - جری ام رال

تینا جاویدی پور

ما از کاوش دست برنخواهیم داشت  
و پایان تمام کاوش‌های ما  
رسیدن به نقطه‌ی آغاز آن  
و شناخت آن مکان  
برای اولین بار خواهد بود.

تی اس الیوت  
مجموعه‌ی چهار کوارتت

## مقدمه

تابه حال آرزوی یک زندگی متفاوت را داشته‌اید؟

در نیمه‌ی اول زندگی مشغول بنای شغل، یافتن شریک زندگی، تشکیل خانواده و انجام وظایف فرهنگی هستیم؛ وظایفی که جزو مطالبات جامعه است. بهای تمدن مدرن و امروزی این است که ما به ناچار تک‌جانبه می‌شویم و بیش‌ازپیش در تحصیلات، حرفه و شخصیت‌مان تخصص پیدا می‌کنیم. اما زمانی که به نقطه‌ی عطف میان‌سالی می‌رسیم، روان ما شروع می‌کند به جست‌وجوی آنچه که درست، حقیقی و معنادار است. درست همین موقع است که زندگی نزیسته‌ی ما در وجودمان سر برمی‌آورد و خواستار توجه ما می‌شود. این کتاب نوشته شده است تا در زمینه‌ی تبدیل

پشیمانی، ناامیدی و نارضایتی به خودآگاهی برتر به شما کمک کند. این کتاب روش‌های هوشمندانه‌ای برای کاوش راه‌های نرفته ارائه می‌کند. شما بدون اینکه به خود یا دیگران آسیبی برسانید، با استفاده از ابزار و تکنیک‌هایی که در صفحات بعدی کتاب توضیح داده شده‌اند یاد می‌گیرید تا:

- محدودیت‌های قدیمی را رها کنید؛
- به روابط دوستی، خانواده و شغل خود روح ببخشید؛
- گزینه‌های جدید زندگی و استعداد‌های پنهانی خود را آزاد کنید؛
- فرصت‌های «خطرناک» میان‌سالی را تصاحب کنید؛
- در هنر سرزندگی در لحظه به خوبی استاد شوید و
- ارتباط خود با زندگی نمادین را دوباره زنده کنید؛

ارتباطی ضروری بین خودآگاهی معمولی و  
خودآگاهی بیدار.

هدف کتاب زندگی نزیسته ات را زندگی کن این است که  
به خوانندگان خود کمک کند تا خود را با حرکات و  
نیروهای دنیای نامرئی بیشتر وفق دهند؛ دنیایی که در  
زندگی روزمره‌ی ما نمود پیدا می‌کند. ما انسان‌ها نیاز  
داریم تا با جوانب نامعلوم و اسرارآمیز زندگی که از همه  
طرف ما را احاطه کرده‌اند ارتباط برقرار کنیم، گرایشی  
که منشأ آن نه تنها هوشِ خودآگاه، بلکه کل وجود  
ماست. نقش منحصر به فرد انسان در صحنه‌ی نمایش  
الهی این است که این انرژی‌های نامرئی را بسنجد، آن‌ها  
را به کار گیرد و به مرحله‌ی خودآگاهی برساند و سپس  
آن‌ها را با رفتارمان ترکیب کند.

این کتاب از طیف گسترده‌ای از فرهنگ‌ها، قاره‌ها و

سنت‌های مختلف- از افسانه‌های یونان باستان گرفته تا فرزندگانِ فرقه‌ی بوداییِ ذن، عرفای مسیحی، شاعران و هنرمندان و دانشمندان معاصر- استفاده می‌کند. اما بزرگ‌ترین معلم‌های ما، همیشه جزو بیماران ما بوده‌اند. افرادی که حاضرند زندگی خود را به معرض آزمایش بگذارند و به موجب آن، فاتح روح خود شوند. در طول سال‌ها افراد بسیاری با مهربانی اجازه داده‌اند تا رویاها و روندهای درمانی آنها را در این کتاب مطرح کنیم. برای ما افتخار بزرگی بود که ما را در سفر خود سهیم کردید. به منظور احترام به حقوق اشخاص، تمامی اسامی تغییر داده شده و بعضی از اطلاعات در هم آمیخته‌اند تا نتوان افراد بخصوصی را شناسایی کرد. راوی در طول کتاب اول شخص مفرد خواهد بود، مثل بیمارانِ «من» یا مثلاً در موارد تجارب شخصی. مثال‌ها برگرفته از زندگی و فعالیت‌های درمانی هر دو نویسنده

هستند. ایده‌ها و داستان‌های ما با هم ترکیب شده‌اند تا درک مطالب آسان‌تر شود.

از لیز ویلیامز در رسانه‌ی (WMS) به خاطر پیشنهادات ارزشمندش. از جرمی پی تاچر، اسطوره‌ای در کار انتشارات که از همکاری با او بسیار خوشنودیم. از میچ هوروویتز در انتشارات کتاب تارچر/پنگوئن به خاطر حمایت و ایمانش به ما. از لدا شاینتوب در انتشارات کتاب تارچر/پنگوئن به خاطر مهارتش در تنظیم و ویراستاری. همین‌طور از جیمز هولیس، دوستی مهربان و محقق سخنور کارهای یونگ به خاطر کتاب‌های الهام‌بخشش و شریک کردن لیز در کار ما قدردانی می‌کنیم. همچنین از رولند اونز، نورا برونر و به ویژه از جوردیس رال که نسخه‌های دست‌نویس و آغازین کتاب را خواند و در طول راه علاوه بر تشویق‌های محبت‌آمیز، پیشنهادات ارزشمند خود را نیز در اختیار

ما گذاشت، کمال تشکر را داریم.

رابرت آ جانسون و دکتر جری ام رال

می ۲۰۰۷



## ۱. تحقق پتانسیل و وعده‌های بالقوه‌ی خود

اخیراً یکی از دوستان من مرگ رقت‌انگیزی را تجربه کرد. او از پولش استفاده کرد و تا جایی که امکان داشت بین خود و رنج‌های زندگی فاصله انداخت، با این وجود در آخرین روزهای زندگی دلواپس، پشیمان، عصبانی، سردرگم، پر از نفرت و وحشت‌زده بود. همان طور که در بستر مرگ دراز کشیده بود، آخرین کلماتش این بود: «ای کاش...»

شنیدن این قبیل افسوس‌ها، پشیمانی‌ها، فرصت‌ها و تجربه‌های از دست رفته کافی است تا هر کسی را متقاعد کند که تا هنوز زمان باقی‌ست، زندگی نزیسته‌اش را تجربه کند.

مهم‌ترین تکلیف ما در سنین بالاتر، تجربه‌ی زندگی

نزیسته‌ی ماست، این کار باید تا قبل از اینکه یک تراژدی تا مغز استخوانمان را بلرزاند یا در بستر مرگ بیفتیم تحقق یابد. تجربه‌ی زندگی نزیسته به معنای کامل شدن و به هستی خود، هدف و معنادادن است.

زندگی نزیسته چیست؟ زندگی نزیسته شامل تمامی آن جنبه‌های ضروری وجود شما می‌شود که به طرز مناسبی با تجربه‌های شما ترکیب نشده‌اند. ما می‌توانیم صدای طبل زندگی نزیسته را که در دوردست ذهنمان نواخته می‌شوند را در ناله‌ها و شکوه‌هایمان بشنویم که می‌گویند: «اگر فلان کار را کرده بودم... باید فلان کار را می‌کردم... می‌توانستم فلان کار را بکنم...»

یا در زیرسوال‌بردن تصمیمات زندگی یا در آرزوهای آخر شبمان، در آن اندوه غیرمنتظره‌ای که ظاهراً از هیچ کجا سر و کله‌اش پیدا می‌شود. در احساس اینکه ما به گونه‌ای در کاری که کاملاً مطمئن بودیم که قرار بود

انجامش دهیم، شکست خورده‌ایم و یا اشتباه کرده‌ایم. کجای کار را اشتباه کردیم؟ چرا این زندگی با زندگی‌ای که قصد آن را کرده بودیم، بسیار متفاوت است؟ ما همگی فهرستی از استعدادها و پتانسیل‌های بی‌شمارِ رها شده، تحقق نیافته و نیمه‌ظهور را با خود به دوش می‌کشیم. حتی اگر شما به اهداف اصلی خود در زندگی رسیده باشید و ظاهراً هیچ حسرتی نداشته باشید، هنوز هم بعضی تجارب زندگی هستند که از آنها محروم مانده‌اید. اگر شما تک فرزند هستید، پس هیچ‌وقت تجربه‌ی داشتن یک برادر یا یک خواهر را نخواهید داشت. اگر زن هستید، پس مرد نیستید و با بعضی از تجارب مردانه پیگانه‌اید. اگر متاهل هستید، مجرد نیستید. اگر سیاه‌پوست هستید، سفیدپوست نیستید. اگر مسیحی هستید، مسلمان نیستید و به همین صورت ادامه دارد. به ازای هر چیزی که انتخاب می‌کنید (ویا برای

شما انتخاب شده است)، چیز دیگری را انتخاب نکرده‌اید.

برای یک لحظه چیزی را در نظر بیاورید که در زندگی خود قادر به انجام آن نیستید، در نتیجه‌ی این کار، به نحوی احساس ناقص بودن می‌کنید. از چه چیزی در زندگی خود متنفرید؟ خواسته‌های بی‌پایان فرزندان یا شغلتان؟ بی‌اعتنایی همسرتان؟ محدودیت‌هایی که یک بیماری ایجاد می‌کند؟ هر چیزی که به نظر می‌آید گم شده است، قسمتی از زندگی نزیسته شماست. یک زن ممکن است تصمیم بگیرد شاغل باشد و سال‌ها بعد روزی از خواب بیدار شود و دریابد که بخشی از وجود او همیشه می‌خواسته با فرزندان در خانه بماند و یک خانم خانه‌دار باشد و یا ممکن است جنبه‌ای از خودش را کشف کند که یک زندگی مذهبی، یک تعمق خلوت‌گونه را انتخاب می‌کرده. به همین صورت یک

مرد ممکن است احساس کند که استعداد شاعری دارد، همچنین استعداد کسب و کار هم دارد و به خودش بیاید و ببیند که در حال بالارفتن از نردبان تجارت است و زندگی خود را حول دنیای کسب و کار شکل داده و از یک خانواده حمایت می‌کند. اما هنوز، شاعر درون او، به‌عنوان استعدادی پنهان، که او وقت تجربه‌ی آن را به‌صورت خارجی نداشته، زنده مانده است.

شاید شما قد کوتاه هستید و همیشه دلتان می‌خواسته قبلند باشید. شاید می‌خواستید لاغر باشید، یا فرم بدنتان طور دیگری باشد، یا می‌خواستید یک استعداد موسیقی را در خود کشف کنید، یا ورزشکارتر باشید. چه چیزی در مورد نزیسته‌ها هست که با این وجود، هنوز در خود احساس نیاز شدیدی به آنها می‌کنید؟ این احساس چگونه خود را نشان می‌دهد؟ در قالب نارضایتی، خشم، اندوه ثابت و کمبود انرژی؟ آیا شما

اغلب از آنچه که زندگی برای شما فراهم می‌آورد برانگیخته و ناامید هستید؟ آیا احساس می‌کنید توسط موقعیت‌هایی که خود را در آنها می‌یابید، فریب خورده‌اید؟

مثال دیگری می‌آورم. فرض کنید که شما عاشق فردی خارج از رابطه‌ی متعهد فعلی خود شده‌اید. بخشی از وجود شما مشتاق هیجان، تازگی و توجهات این احتمال تازه و نو است. شما یک جاذبه‌ی حقیقی را حس می‌کنید؛ حال چه درست باشد چه اخلاقی، این احساس از جای نامعلومی سر بر می‌آورد. خداوند شما را با امیال شهوانی آفریده است، این واقعیت مقدس طبیعت زندگی و یک نیاز قوی است، اما ما در دنیای متمدنی زندگی می‌کنیم که می‌گوید ما نباید زندگی دیگران را نابود کنیم، فقط به این دلیل که خدای عشق، کوپیدو، قلب ما را نشانه رفته است. حال باید چه کنیم؟

هر بار که فرد جدیدی را می‌بینیم که نظرم‌ان را جلب می‌کند، کشش خود را نسبت به او نشان دهیم؟ وجود آن را انکار کنیم و افسردگی بگیریم؟ از شریک خود متنفر شویم و ناراحتی خود را سر او خالی کنیم؟ واقعیت این است که زندگی آن قدری طولانی نیست که بتوانیم با تمام افرادی که عاشقشان می‌شویم ازدواج کنیم. پس باید با این امیال احساسی بروز داده نشده چه کار کنیم؟ این امیال از کدام بخش پنهانی ظاهر می‌شوند تا ما را به تصرف خود در بیاورند؟

چیزی که انتخاب نمی‌شود، مشکل‌ساز خواهد شد. اگر شما فکری به حال انتخاب‌نشده‌ها نکنید، تبدیل به عفونتی جزئی، جایی در ضمیر ناخودآگاه شما می‌شوند و بعدها انتقام خود را از شما می‌گیرند. زندگی نزیسته به راحتی با بی‌توجهی و پشت‌گوش‌انداختن و با فکر این که چیزی که رهاش کرده‌ایم دیگر مفید یا مناسب

نیست، گورش را گم نمی‌کند. در عوض زندگی نزیسته به جاهای پنهانی و زیرزمین وجودمان می‌رود و با بالارفتن سن ما، مشکل ساز می‌شود. گاهی اوقات بیش از حد مشکل ساز. البته که هیچ‌کس نمی‌تواند تمامی احتمالات زندگی را تجربه کند، ولی بعضی جنبه‌های کلیدی در وجود شما هست که باید به زندگی شما آورده شوند در غیر این صورت، شما هیچ‌وقت تکامل خود را احساس نمی‌کنید.

وقتی دچار افسردگی دوره میان‌سالی می‌شویم، ناگهان از همسر، شغل و زندگی‌مان متنفر می‌شویم. آن موقع می‌توانیم مطمئن باشیم که آن زندگی نزیسته در حال جلب توجه ماست. وقتی با وجود یک زندگی مملو از ثروت، احساس بی‌قراری، بی‌حوصلگی و پوچی می‌کنیم، در واقع این زندگی نزیسته است که از ما می‌خواهد دست به کار شویم. انجام‌دادن یک کار، ما را



با احساس دلسردی، تهی بودن، بیزاری و شکست تنها می‌گذارد. همان طور که احتمالاً تابه‌حال متوجه شده‌اید، کارکردن و اندوختن بیشتر، باعث تسکین ناراحتی و ناخشنودی شما نمی‌شود. روی هم انباشتن این احساسات چموش یا انجام دادن کارهای معمول زندگی، آن هم با حس وظیفه‌شناسی، کافی نخواهد بود. مدیتیشن با نور یا تلاش برای غلبه بر رنج‌های این زندگی دنیوی نیز کافی نخواهد بود. تنها آگاهی از خصوصیات سایه‌وارتان می‌تواند به شما در پیدا کردن جایگاهی مناسب برای بخش تاریک وجودتان کمک کند و به موجب آن، تجربه‌ی رضایت‌بخش‌تری برایتان خلق کند. انجام‌دادن یک کار به معنای محبوس ماندن در یکنواختی، تنهایی، آشفتگی‌ها و ناامیدی‌های یک زندگی محدود شده، در عوض حس بیداری در برابر ندای بلندتر درونتان است.

## شغل پرتناقض زندگی

به ما انسان‌ها پرتناقض‌ترین شغل ممکن محول شده است. ما باید انسان‌های متمدنی باشیم و این کار نیازمند لیستی کامل از بایدها و نبایدهاست. ارزش‌های فرهنگی تعیین شده مثل ادب، نزاکت، انصاف، لیاقت و... این خصوصیات عقیفانه وظیفه‌ی ما در قبال جامعه را شامل می‌شوند. خانواده، فرهنگ و فشار زمان ما را به سمت تفکیک کردن و انتخاب یک چیز به جای چیزی دیگر هل می‌دهند و در نهایت ما را تبدیل به موجوداتی تک‌بعدی می‌کنند. هم‌زمان با این کار، از ما می‌خواهند که چیزی که واقعاً هستیم باشیم، کامل باشیم (یعنی قوی، سالم و پاکدامن) چراکه این وظیفه‌ی ما در قبال فراخود یا همان نفس برتر است. برخورد این ارزش‌ها با هم باعث می‌شود زندگی گیج‌کننده و رنج‌آور شود،

اما افراد بسیار کمی از تضادهایی که در طول هفته با آنها روبه‌رو هستند کاملاً اطلاع دارند. ما سعی می‌کنیم از آگاهی یافتن از این کشمکش ذاتی اجتناب کنیم، چراکه بسیار ترسناک است.

یک انسان مدرن و امروزی یاد می‌گیرد که به کارهای خود نظم و ترتیب بدهد، ساعت را کوک کند تا زود بیدار شود، به مدرسه برود و روی موردی در لیست فعالیت‌های انسانی که از الف تا ی- از آرتیست تا یخ‌فروش- مشخص شده تمرکز کند. هر کاری که شما تصمیم بگیرید با زندگی خود بکنید در واقع تلنگری است به کاری که تصمیم گرفتید نکنید. خدا رحم کند به کسی که زندگی‌اش را وقف این کرده است که انسان خوبی باشد، چراکه به‌طور حتم، یک موش از جنس انسان بد، جایی در زیرزمین وجودش، در دنیای سایه‌ها کمین کرده است. این وضعیتی است که انسان مدرن

خودش را در آن گرفتار می‌بیند، وقتی در پایان هفته عرق پیشانی‌اش را پاک می‌کند و از خودش می‌پرسد: «چطور این کارو یه روز دیگه ادامه بدم؟ زندگی من پر از تضاد و تناقضه. چطوری این تنش رو تحمل کنم؟»

## دستیابی به خودآگاهی بیشتر

با وجود اینکه نمی‌توانید در دوران گذشته‌ی زندگی‌تان سرگردان شوید، اما می‌توانید به زندگی نزیسته‌تان رجوع کنید و بفهمید که اگر مسیرهای دیگری را در زندگی انتخاب می‌کردید چه پیش می‌آمد. برای کاوش راه‌های نرفته روش‌های هوشمندانه‌ای وجود دارند که شما را از آسیب‌زدن به خود یا دیگران مصون می‌دارند. پاداش شما از این کار دستیابی به هدف و اعتبار است. آگاهی از زندگی نزیسته می‌تواند تبدیل به محرکی شود که شما را به ماورای محدودیت‌های فعلی‌تان و به سمت