



زندگی معنا

بررسی عمیق‌ترین پرسش‌ها و انگیزه‌ها در زندگی

جیمز هالیس
ترجمه‌ی آراز بارسقیان

زندگی معنا
بررسی عمیق‌ترین پرسش‌ها و انگیزه‌ها در زندگی

جیمز هالیس

ترجمه‌ی آراز بارسقیان

ویراسته‌ی لیلا نظامی‌نژاد

نمونه‌خوانی مصطفی نظری

مدیر تولید: کاوان بشیری

صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

چاپ اول، ۱۴۰۱

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۴۵۱-۵



نشر میلکان

www.Milkan.ir
info@Milkan.ir

فصل اول

احساس بی کفایتی

مسئله‌ی دوم همچنان عقده‌ی قدرت است. ما بر مبنای زخم‌هایی که از خودشیفتگی خورده‌ایم دست به عمل‌هایی مشخص می‌زنیم و درصدد تسلط بر دیگران هستیم. مودیانه‌ترین شکل آن بازی‌های ذهنی‌ای است که والدین با فرزندان انجام می‌دهند. والدین عموماً می‌خواهند فرزندانشان شبیه آن‌ها شوند و ارزش‌های مذهبی و فرهنگی آن‌ها را انتخاب کنند. آن‌ها متوجه نیستند این قضیه چقدر متجاوزانه و نابودگر است. ما همه به خاطر خودشیفتگی دچار جراحت شده‌ایم. اما باید بدانیم تا چه حد می‌شود این جراحت‌ها را بر دیگران اعمال کنیم و از آن‌ها انتظار داشته باشیم به خاطر ما این زخم‌ها را نادیده بگیرند؟

نکته‌ی سوم نیاز بی اندازه به اعتماد به نفس است، احساس نیازی مفرط. ما همه نیازهایی داریم و این عادت‌ی انسانی است. ولی حالت روانی نیازمندی چیزی است که آدم‌ها را از ما دور می‌کند. وقتی شما به آن شش الگو نگاه می‌کنید - الگوهایی که هر کدام واکنش به بزرگی جهانی هستند که واردش شده‌ایم - باید متوجه باشیم چقدر از این الگوهای دوری‌گزینی مان دارند روی هم تلنبار می‌شوند. البته این دوری‌گزینی همیشه عواقبی دارد. این عواقب چه چیزهایی هستند؟ مسائل مربوط به قدرت در مواجهه با دیگران کجا نمایان می‌شوند؟ یا در کجا کاملاً مطیع می‌شویم؟

من معمولاً گفته‌ام باید برنامه‌ای دوازده‌مرحله‌ای را شروع کنم که آن را بازیابی گمنامانه‌ی اشخاص خوب می‌نامند. می‌شود هرازگاهی دور هم جمع شویم و از این صحبت کنیم که چطور می‌توانیم ناخودآگاه ارزش‌هایمان را یک بار دیگر به هم بریزیم تا بتوانیم مورد پذیرش واقع شویم و در جاهای مختلف جایی برای خودمان داشته باشیم. یا در مواردی که با طردشدگی مواجه هستیم یا عزت‌نفسمان زخم خورده، آن زخم‌ها چطور خود را نمایان می‌کنند؟ آیا باعث می‌شوند به الگوهای

خودتخریبی در زندگی برسیم؟ آیا باعث می‌شوند حس اهمیت خود را بالا ببریم و گسترش دهیم؟

هر بار که سوار هواپیما می‌شوم، با خودم فکر می‌کنم خطوط مختلف و کلاس‌های مختلف پروازی وجود دارند. آدم‌هایی که اول از همه سوار می‌شوند... من به خودم می‌گویم همه‌ی ما سوار یک هواپیما هستیم و امیدواریم در زمان معین برسیم؛ پس این چیزها چه معنایی دارند؟ این به کمبودهای روانی برمی‌گردد. مسئله‌ی عقده‌ی قدرت هم مطرح است: ما از نیازهای برآمده از خودشیفتگی استفاده می‌کنیم تا از دیگران بهره ببریم.

نیازهای ما خواستار چنین چیزهایی هستند؛ نیاز به تسلط بر دیگران و در نهایت دورکردن آدم‌ها از خودمان. این یعنی رسیدن معکوس به آنچه خواستارش هستیم. البته همان‌طور که زخم‌هایی وجود دارند که استراتژی‌های تروما محور از آن‌ها بیرون می‌آیند، از آن طرف هم تجربه‌ی والدین پشتیبان یا بستگان، معلم یا مربی پشتیبان را هم باید داشته باشیم. باید این را هم پرسیم که در دوران کودکی چه چیزی پشتیبان من بود، چه چیزی به ارزش ذاتی من مشروعیت می‌داد و باعث می‌شد احساس نکنم به تأیید شدن، اعتبار یافتن و عشق ورزیدن نیاز دارم؟

چه چیزی مرا آگاه یا تأیید می‌کرد که حق داشته باشم تا چیزی را که می‌بینم یا می‌خواهم احساس کنم؟ خود من چه می‌خواستم؟ چه چیزی به من امکان می‌داد تا بروم بگردم و ببینم در این زندگی چه می‌خواهم؟ وقتی در زندگی به دشواری می‌خوردم، دشواری‌هایی که خواه‌ناخواه برایمان ایجاد می‌شود، آیا به یاد دارم که از آن‌داری‌ها استفاده کرده باشم؟ اگر به عنوان یک شخص ذاتاً احساس شایستگی نمی‌کنیم، باید پرسید چرا چنین است؟ آیا باز هم این‌جا همان داستان قدیمی منسوخ در جریان است؟ اگر نیست، خوانش‌های بعدی ما چه چیزهایی اند؟ این‌که بگوییم اتفاق‌هایی که افتاده پیام‌هایی بی‌معنا درباره‌ی ما هستند؟ خیلی وقت‌ها آدم‌هایی را می‌بینم که احساس می‌کنند ذاتاً بی‌ارزش‌اند و معمولاً فکر می‌کنند در شرایطی موقت قرار دارند، وضعیتشان آزمایشی است و همیشه زیر دست شرایط محیطی خود هستند. به دست آوردن احساس ارزش و رسیدن به خودمختاری شخصی صرفاً امر مهم نیمه‌ی دوم زندگی‌شان می‌شود. از خودمختار بودن یا خودمختار نبودن ماست که انتخاب‌های ما خود را نشان می‌دهند. پیامد کارهایمان

ضریب می‌خورد و روند زندگی مان به مسیرهایی نامطمئن می‌رود. بسیار زیاد پیش می‌آید که خود را آن چیزی بدانیم که برایمان اتفاق افتاده.

همان‌طور که اشاره کردم، کودکان با محدودیت‌هایی ناشی از فقر، نژادپرستی، تبعیض جنسیتی و هزاران موضوع دیگر تعریف می‌شوند که هیچ ارتباطی به داشتن روح کودکی یا داشتن عنصر بالقوه‌ی ابراز نیروی زندگی ندارند. این قضیه را می‌توانید خیلی اجمالی از نظر بگذرانید: او می‌گوید من چیزی نیستم که بر من رخ داده، من چیزی هستم که انتخاب می‌کنم باشم. یکی دیگر از راه‌های بیانش این است که بگوییم من چیزی هستم که می‌خواهم از دل خودم بروز دهم نه چیزی که بر سرم آمده. من چیزی هستم که می‌خواهم از طریقم ابراز شود نه چیزی که برای من رخ داده.

در مقام درمانگر، معمولاً سعی می‌کنم بین اتفاقی که برای فرد افتاده با آنچه فکر می‌کند هست - یعنی داستان تقلیل‌یافته و محدود - تفاوتی قائل شوم. گاهی باورش ممکن نیست ولی حقیقت دارد. آنچه سر ما آمده چیزی است که آن بیرون رخ داده. اما آنچه بیرون رخ داده ما نیستیم. آنچه رخ داده معمولاً ربطی به ما نداشته و معضلات و محدودیت‌های فرد دیگری بوده است. زندگی شما همیشه سفری جداگانه بوده و جداکردن سفرتان از تاریخی که پشت سر گذاشته‌اید کاری است دشوار، ولی چنین چیزی برای داشتن زندگی آزاد ضروری است.

یکی دیگر از سؤال‌هایی که باید از خود پرسیم این است: فکر می‌کردم آن موقع چه کسی هستم؟ فکر می‌کردم باید با زندگی و زندگی‌ای که از من انتظار دارند چه کنم؟ معمولاً اطرافیان خود، به‌خصوص اعضای خانواده، را می‌بینیم و آن‌ها را سندی برای رفتار خودمان می‌دانیم، برای این‌که چه انتظاری از ما داشته باشند. علاوه بر این، مواردی چون تأثیرات فرهنگی، قومی، آموزه‌های مذهبی، جو فکری و سایر چیزهایی را که پیام‌هایی قدرتمند به ما منتقل می‌کنند نیز سند رفتارمان می‌دانیم.

مثلاً در دوران کودکی و نوجوانی‌ام، پدرم در کارخانه‌ی تراکتورسازی و جاده‌صاف‌کن‌سازی کار می‌کرد. از کارش متنفر بود. آخر هفته‌ها هم برای خانواده‌های مختلف زغال‌سنگ می‌برد. هرگز جلوی چشم من از چیزی شکایت نکرد. زندگی‌اش را پذیرفته بود و تا جایی که می‌توانست شجاعانه آن را پیش

می‌برد. من تمام احساسات سرکوب‌شده‌ی او را می‌دیدم و حس می‌کردم. من هم از او آموختم که دست به سرکوب و خودداری بزنم و نشان ندهم در وجودم چه چیزی جریان دارد. طبیعتاً این احساس هرگز از من بیرون نرفت. درونم جوشید و بعدتر در زندگی، در میان‌سالی همراه با نظریه‌ی سرکوب‌شدگی به سراغم آمد.

هرکدام از ما، هنگام دور شدن از احساساتمان، با منشأ قدرتمندِ بینش درونی هم قطع رابطه می‌کنیم. دیگر نمی‌دانیم روح یا روانمان چگونه به این شرایط زندگی واکنش نشان می‌دهند. این دوری و قطع ارتباط باعث می‌شود با خودمان غریبه شویم.

چنین جدایی درونی‌ای زمینه‌سازی مساعد برای افسردگی، خوددرمانی و زندگی‌ای پر از واکنش‌های تکراری است که عواقبش مدام روی هم تلنبار می‌شوند. این چیزی که می‌گویم ممکن است برای شما هم صدق کند: در دوران کودکی‌ام انواع پیام‌ها از محیط به من می‌رسید. کودکی‌ام در جنگ جهانی دوم گذشت. در آن زمان، در کشور آمریکا در امنیت کامل بودم، براساس آنچه در اطرافم می‌دیدم کاملاً باور داشتم نقشم در زندگی این است که سرباز باشم و کسی را بکشم یا کشته شوم و برگردم. همین باعث شد آن کودک شب‌های سنگینی را سپری کند، هرچند در امنیت بود. از خودتان بپرسید: اگر بتوانم الآن را تغییر دهم، چه انتخاب‌هایی را باید از نو در نظر بگیرم؟

می‌دانیم کمتر پیش می‌آید زندگی بگذارد دوباره چیزی را تکرار کنیم ولی شما چه می‌کنید و الآن اگر در آن زمان بودید، چه کاری را نمی‌کردید؟ در این جا افسوس خوردن یا سرزنش یا اتهام به طرف مقابل یا خودتان مطرح نیست، بلکه بررسی کالبدشناسانه‌ی معماری درونی انتخاب‌ها و احساساتمان است. اگر من متوجه بخشی از آن اصطلاحات اشتباه نباشم و حتی در شرایطی الزام آن‌ها را تأیید هم نکنم، خوب یا بد، حتی امروز هم مطیع آن انتخاب‌ها هستم.

می‌توانیم از خودمان بپرسیم چه قدرت‌ها یا حضورهای [دیگری] در تقاطع‌های زندگی مان وجود دارند. چیزهایی که احتمالاً قابل دیدن هم نیستند. این چیزی است که باعث می‌شود زندگی من از مسیری دیگر بگذرد. آیا این حضورها همچنان در زندگی‌ام مشغول به کارند؟ خیلی مهم است که چنین بررسی‌های باستان‌شناسانه‌ای را در عوامل علی انجام دهیم تا متوجه شویم این تصمیم‌های مهم - تصمیم‌هایی که

هنوز با ما هستند - همچنان دارند نیروهای خود را اعمال می‌کنند؛ نیروهایی که زندگی ما را به مسیری خاص هدایت می‌کنند.

ما به‌طورکلی در مقابل تأثیرهای بزرگ، پیام‌ها و داستان‌های قدرتمند، سه انتخاب داریم: اولین و عمومی‌ترین آن‌ها تکرار در برابر حضوری وسیع است، یعنی داستان‌هایی که قدرتمندند و مدام برای ما تکرار می‌شوند. می‌خواهیم آن‌ها را تکرار کنیم، پس الگوهای در زندگی‌های فردی مان به وجود می‌آیند؛ الگوهایی نسل‌به‌نسل که از تجربه‌های یک نفر به تجربه‌های نفر بعدی منتقل می‌شوند.

دیگر این‌که حس می‌کنیم چیزی دشوار یا خطرناک در این انتقال وجود دارد و برای جبران بیش از حد در جهت مخالف آن فرار می‌کنیم. هر بار شخصی می‌گوید من شبیه مادرم نمی‌شوم یا مسیر زندگی پدرم را ادامه نمی‌دهم، در اصل دارد در جبران آن واقعه افراط می‌کند. این جاست که ما همچنان با چیزی بیرون از خودمان تعریف می‌شویم، با زندگی آدمی دیگر.

سوم این‌که سعی می‌کنیم راهی برای حل مشکل در بیرون بیابیم. می‌توانیم آن را از طریق سرگرم کردن یا حواس‌پرتی پیدا کنیم. زندگی‌ای رقم بزنیم که در تمام مدت کار داشته باشیم تا در نتیجه به این مسائل فکر نکنیم. شاید هم بتوانیم به اشکال دیگری دست به درمانش بزنیم. ولی در هر صورت این پیام‌ها و داستان‌ها در زندگی ما نقش بازی می‌کنند.

آیا داریم تکرارشان می‌کنیم؟ آیا جبران‌شان می‌کنیم؟ یا ناخودآگاه می‌کوشیم حلشان کنیم؟ در نتیجه باید این سؤال را بپرسیم: آن پیام‌هایی که مرا شکل داده‌اند و هنوز هم در زندگی من نقش بازی می‌کنند چه بوده‌اند؟ سؤال واقع‌بینانه این است: آن‌ها باعث شدند چه کنم؟ یا آن‌ها نمی‌گذارند چه بکنم؟

به‌شکل دیگری می‌توانیم بپرسیم: وقتی داریم در بهترین شرایط کار ممکن را انجام می‌دهیم، چرا به نظر نمی‌رسد که کارمان پاسخگو یا اصلاً درست باشد: چرا گاهی حتی باید چیزی را متوجه شویم و آسیب روانی‌اش را بپذیریم؟ لحظه‌ای به واژه‌ی «آسیب‌شناسی» روانی فکر کنید. در دنیایی هستیم که دلش می‌خواهد با سرعت تمام از طریق تغییر رفتاری یا داروی مربوط به اعصاب و روان از شر ما راحت شود. ولی بیابیم یک بار دیگر به واژه‌ی سایکوپاتولوژی یا «آسیب‌شناسی

روانی» فکر کنیم. سایکی واژه‌ی یونانی‌ای است که به جای روح^۱ استفاده می‌شود. فاتوس یعنی رنج کشیدن و لوگوس هم در این جا به معنای بروز یافته است. سایکوپاتولوژی عملاً به معنای بروز رنج جان است.

آیا توجه به این قضیه بی‌معناست؟ ریشه‌ی واژه‌ی تراپی یعنی گوش دادن یا توجه کردن به سایکی، روح. یعنی توجه به آسیب روانی و پرسیدن این‌که روح چه می‌خواهد به من بگوید.

آسیب‌شناسی روانی توجه ما را به خودش جلب و ما را وادار می‌کند تا دوباره بعضی چیزها را مدنظر قرار دهیم. گاهی در جنگل تاریک راهی را به ما نشان می‌دهد تا به سفری متفاوت برویم. تجربه‌ی من در میان‌سالی همین بود که از خودم پرسیدم روان چه می‌خواهد؟ یعنی روحم چه می‌خواهد؟ این خود شروع درمان شکاف وسیعی است که در هرکدام از ما وجود دارد. آنجاست که متوجه می‌شویم ایگو مجبور است جایگاه پر منفعت خود را از دست بدهد، یعنی دیگر آن پادشاه والامقام نیست. او کنار می‌رود تا خادم قدرتی باشد که حتی از خودش هم بالاتر است.

به خاطر همین است که این کار از سر خودشیفتگی نیست، بلکه در پی یافتن چیزی است که ارزشش برای خدمت به ما بیشتر باشد. ما از عملکرد ایگوی خودمان در جهان به چیزهای بسیار زیادی می‌رسیم. ما به ایگوهایمان نیاز داریم، چون متعادل‌کننده‌ی برخوردهای ما با دیگران هستند و باعث ایجاد ذهنیت و انتخاب‌های اخلاقی می‌شوند. همین باعث امتداد روزهایمان در کنار هم می‌شود: کنار هم نشستن پیوسته و امتداد [روزمره]. ولی همان‌طور که تمام پیامبران، شاعران و فیلسوفان کهن به ما اخطار کرده‌اند، وقتی نفس باد می‌کند، وقتی فکر می‌کند عملاً رئیس است، آن وقت نظام‌های مختلف به دردسر می‌افتند.

این من را یاد داستانی قدیمی می‌اندازد: چطور خدایان مُردند. گزارش شده که یهوه به آن‌ها گفته که خداوند اوست. آن‌ها همه شروع به خنده کرده‌اند. از خنده مُرده‌اند. اگر خودآگاه عادی کنترل زندگی ما را در دست داشته باشد، آن وقت چطور جواب همه‌ی جاهایی را که در آن‌ها گیر کرده‌ایم می‌دهیم؛ وقتی ارزش‌هایی را که

به آن‌ها سوگند خورده‌ایم زیر پا می‌گذاریم، وقتی که دیگران یا خودمان را آزرده می‌کنیم.

آسیب‌شناسی روانی در اصل اعتراض خودمختار زندگی درونی ما به شرایط زندگی بیرونی مان است؛ خواه برآمده از انتخاب‌های ما باشد، خواه از طریق شرایط یا دیگران به ما القا شده باشد. این همیشه دعوتی است که باید به آن فکر کرد. روح چه می‌خواهد؟ این سؤال اصلاً برای آرامش ایگوی ما طراحی نشده است. معمولاً ما را به مسیری آسیب‌زننده می‌اندازد. می‌تواند ما را از واقعیتی ادراکی یا چیزی که مورد تأیید اجتماع است دور کند. گاهی سفر ما را پر از تهایی می‌کند. اکثر آن‌هایی که شما در تاریخ از آنان تمجید می‌کنید زندگی آسوده‌ای نداشته‌اند. اما شما از آن‌ها تمجید می‌کنید. علتش چیزی است که آن‌ها در طول زندگی‌شان به دست آورده‌اند.

آن‌ها راه خود را از مسیر دشواری پیدا کرده‌اند؛ دشواری برای آوردن آن ارزش‌ها و آن شاهد‌ها به این دنیا و در نتیجه آن‌ها را در اختیار تمام ما قرار دادند و غنی‌مان کردند.

مثلاً داشتن رسالت یکی از چیزهایی است که روح آن را احضار می‌کند. همه‌ی ما کارهایی انجام می‌دهیم تا درآمد داشته باشیم. ولی رسالت ما چیست؟ چیزی که بیان کلامی ما و صدای ما باشد چیست؟ داشتن این صدا نیازمند تعهد به چیزی است، چیزی مثل شجاعت، انضباط، امتداد و پایداری. اصلاً این‌طور نیست که با هنجارداشتن خودمان را راحت در همه‌جا جا کنیم. این اواخر، روح هم‌زبان خودم را در کلامی یافتم که رمان‌نویس انگلیسی، بانو هیلاری منتل^۱، پیدا کرد. نقل‌قولی را از او بیان می‌کنم: «یکی از چیزهایی که مدام از نویسنده‌ها پرسیده می‌شود این است: آیا هر روز می‌نویسی یا صبر می‌کنی از جایی الهام بگیری؟ دلم می‌خواهد این سؤال را با غرولند جواب بدهم: بله، من هر روز می‌نویسم. فکر می‌کنید برای سرگرمی کار می‌کنم؟»

ولی من متوجهم که این سؤال در اصل درباره‌ی آن راز محوری قضیه است. الهام گرفتن چیست؟ به نظرم هشیاری همیشگی است، یعنی شبانه‌روز حواست به مواد نوشتنت باشد، در خواب یا بیداری.

در جوانی فکر می‌کردم مسیر رشد ما از راه یافتن پاسخ‌ها میسر می‌شود، ولی چنین نبود. چراکه در بهترین شرایط پاسخ‌هایی که می‌یابیم فقط در کوتاه‌مدت به کارمان می‌آیند یا پاسخ‌های فرد دیگری هستند. زندگی چیزی است که مدام تکامل می‌یابد. حقیقتِ دیروز زندانِ فرداست. شاید یادتان بیاید که نمایشنامه‌ی شب دوازدهم شکسپیر به ما نشان می‌دهد هیچ زندانی بازدارنده‌تر از زندانی نیست که خودمان نمی‌دانیم در آن هستیم. من باور دارم با مطرح کردن پرسش‌های بزرگ‌تر و نگاه‌داشتن مدام آن پرسش‌ها در مقابل خود به زندگی بزرگ‌تری خواهیم رسید.

- از متن کتاب -

چه چیزی به زندگی شما معنا می‌دهد؟

فرهنگ امروزی ما را به دنبال ثروت، قدرت یا حتی منزلت می‌فرستد. اما اگر این باورهای نادرست نیاز واقعی ما را به داشتن هدف برآورده نکردند، به کدام سمت و سو می‌رویم؟ نظر جیمز هالیس این است که داستان‌ها و باورهای قدیمی که زمانی ما را تعریف می‌کردند از دور خارج شده و رنگ باخته‌اند، حالا باید به جهت‌یاب درونی‌مان متوسل شویم، به همان رهنمون‌های روانی که کمک می‌کنند مسیرمان را از میان شاهراه پیچیده‌ی انتخاب‌ها پیدا کنیم.

زندگی معناکاوشی عمیق درباره‌ی ماهیت معناست و این‌که چگونه می‌توانیم با انتخاب‌هایمان به سمت آن حرکت کنیم یا از آن دور شویم. هالیس با بررسی اسطوره‌ها، آثار ادبی، شخصیت‌های تاریخی و خرد نهفته در لایه‌های زیرین روانشناسی، بینش‌هایی نافذ را برای یافتن هدف در اختیارمان می‌گذارد.

در این کتاب می‌خوانیم که چطور ذهن داستان‌جوی ما از تجربه‌های اولیه‌ی خود معنای زندگی را شکل می‌دهد؛ چرا داستان‌های اولیه شکست می‌خورند وقتی قدم در مسیر رشد خود می‌گذاریم؛ چطور می‌توانیم به پیشگویی درونی رؤیایمان نزدیک شویم؛ چطور اشباحی را از میان برداریم که خاطرات ما را شکار و روانمان را تسخیر می‌کنند و چطور در این قالب فانی زندگی کاملی داشته باشیم.

در زندگی معنا بنا داریم راه‌های ورود به معنا را بررسی کنیم. هالیس در این کتاب با ارزش‌ترین پرسش‌ها را مطرح کرده و از تأملات خود می‌گوید تا شجاعت، پشتکار و الهامی را بیابیم که برای سفر اودیسه‌وار خود نیاز داریم.

۱۳۵۰۰۰
۹



786222 544515



نشر میلکان