

افراد بالای چهل سال بخوانند

یافتن معنا در نیمه دوم عمر

اگر به حوالی سنین میانسالی رسیده اید و حس می کنید خیلی از برنامه هایی را که داشتید اجرا نکرده اید، به اهداف خود نرسیده اید و یا موفق نبوده اید، باید بگوییم اصلاً نگران نباشید، هنوز فرصت هست. برای این سال های عمرتان می توانید باز هم برنامه ریزی کنید و با استفاده از اندوخته سال های قبل دنیایی روشن و قابل اتکا برای خودتان بسازید. جیمز هالیس، روانشناس و نویسنده آمریکایی پیرو مکتب یونگ، در این باره آموزه هایی دارد که می تواند برای افراد سرگشته و گمگشته در نیمه راه زندگی بسیار مفید باشد. هالیس یک درمانگر یونگی است، شگردهای درمانی خود را هم بر همین اساس به رشته تحریر درآورده است. ۲۶ سال تدریس در حوزه علوم انسانی هالیس را به روان درمانگری متبحر و صاحب نظر تبدیل کرده است. شاهد این حرف مجموعه تألیف های او در زمینه روانشناسی است. او کتاب «یافتن معنا در نیمه دوم عمر» را در این زمینه تألیف و به حق اثری قابل توجه خلق کرده است. هالیس در این کتاب نگرش انسان به زندگی را در دو دوره مورد واکاوی قرار می دهد؛ یک دوره تا سن ۳۵ سالگی و دوره دیگر از ۳۵ تا ۷۰ سالگی. در هر کدام از این دو دوره دیدگاه انسان به خودش، به هستی، به زندگی و اهدافی که دارد متفاوت است. نیمه اول بیشتر صرف تعریف هدف ها، یافتن شریک زندگی مناسب، فرزندآوری و دستیابی به موقعیت شغلی مناسب، درآمد مناسب و منزلت اجتماعی می شود. با فرارسیدن نیمه دوم اما افق های معنایی کم رنگ می بازند و انسان دچار شک های بنیادی می شود. اشتباهات خودش را با جزئیات بیشتری می بیند و ادامه راه را در ابری خاکستری از تردیدها تصور می کند. به پوچی رسیدن مسئله خاص این دوران عمر است و اصلاً عجیب و غریب نیست. فکر نکنید فقط شما به آن دچار شده اید، هر انسانی این بی معنایی و سرگردانی را تجربه می کند. گذار درست از این دوره بسیار مهم است هر چند ممکن است خیلی افراد توجه کافی به آن نداشته باشند و آن را سرسری بگیرند. تثبیت هدف های درست، بازنگری و تصحیح اشتباهات، تعریف های جدید از زندگی همه و همه باعث می شوند، آدمی برای ادامه مسیر مجهزتر و قوی تر باشد. اگر این دوره شک و مقایسه خود با دیگران موفق تر و ناامیدی و بحران میانسالی درست طی نشود، دلزدگی و افسردگی ناشی از آن گریبان انسان را می گیرد و او را دچار مشکلات زیادی می کند.

هالیس پیشگفتار جالبی را برای نسخه فارسی کتاب نوشته که در آن بیان می کند: «یک قرن پیش کارل گوستاو یونگ، روانشناس سوئیسی به جست و جوی سخت ترین وظیفه انسان پرداخت؛ وظیفه پاسخگویی به فراخوان گام نهادن به ورای آنچه تصویری کنیم هستیم و تأمل بر الگوهایی که ناخودآگاه و بدون اختیار بر روان ما حاکم اند. چگونه می توانیم درکی از خودمان داشته باشیم بدون آنکه بتوانیم خارج از خودمان بایستیم و به طور هم زمان، هم شاهد باشیم و هم ایفاکننده نقش؟ زمانی یونگ از خود پرسید: «من کدام اسطوره را زندگی می کنم؟» او می دانست که اسطوره او هیچ تفاوتی با اسطوره اجدادش ندارد و تحسین ها و فریب های فرهنگ عامه نه تنها گیج کننده بلکه تضعیف کننده اصالت روح اند. بنابراین او هبوطی شجاعانه به اعماق ناخودآگاه خویش را آغاز کرد. فرایندی که نام آن را تخیل فعال گذاشت.... من چندین دهه از زندگی شخصی، حرفه ای و دانشگاهی خود را صرف تلاش برای آگاه کردن جهان به بینش و نگرش یونگ نمودم، به این امید که چنین دانشی به منور کردن زندگی هایمان کمک کرده و به نتایج متفکرانه تری منجر شود.»

ممکن است با خواندن واقعیت های عریانی که در این کتاب درباره انسان نوشته شده، دچار شگفتی و حیرت و ترس شوید و یا با علامت سؤال های زیادی در ذهن خود مواجه شوید. اگر این اتفاق افتاد مضطرب نشوید و به خواندن ادامه دهید. آنچه می خوانید همه آن چیزی است که خودتان هستید. مثلاً عنوان مقدمه کتاب که «جنگل تاریک» است با این جمله شروع



می شود: «گاهی اوقات، متأسفانه متوجه می شویم که زندگی فرد دیگری را می زیسته ایم. اینکه ارزش های آن ها انتخاب های ما را هدایت کرده اند.» تلخ و تکان دهنده است نه؟ کاملاً درست است اما در ادامه راهکارهای زیادی برای رهایی از این تفکرات از سوی هالیس ارائه شده است. سرفصل هایی که هالیس در کتاب یافتن معنا در نیمه دوم عمر درباره آن ها بحث می کند و راهکارهای خود را ارائه می دهد بدین قرارند: روح های گران قیمت؛ چگونه ما به این نقطه در زندگی رسیدیم، موانع تغییر و تحول، خانواده در نیمه دوم زندگی، بازیابی معنویت بلوغ یافته در عصر مادی، ملاقات با مرداب های روح، الیتام روح و....

اگر به دنبال نظرات کارشناسان درباره این کتاب هستید تا بدانید ارزیابی آن ها از این کتاب چیست چند نمونه از این نظرات را برایتان نقل می کنیم:

- دکتر «جیمز هالیس» مانند یک آشپز ماهر می داند که غذای روح را نمی توان به راحتی فقط سفارش داد. (روزنامه پلین دیلر کلیولند)

- این کتاب بینش های عمیقی در رابطه با فرایند پیدا کردن معنای حقیقی زندگی در میانسالی به انسان می دهد. (روزنامه هیوستون کرونیکل)

- چگونه می توانید راهتان را به بیرون از جنگل تاریک زندگی پیدا کنید؟ وظیفه ای که پیش روی ما است، همان چیزی است که هالیس آن را بزرگترین پروژۀ میانسالی می نامد: «باز پس گرفتن اختیار شخصی زندگی.» این به معنی پشت سر گذاشتن چیزهایی است که در عین راحتی، محدودکننده هستند. (مجله مر)

- این کتاب بررسی ژرف نگر و دقیق «تکامل فردی» است، بسیار انسانی و بسیار با محبت. تمرکز هالیس روی معنای زیربنایی برای بسیاری از افراد آشنا و قابل درک است. (هفته نامه ناشرین)

کتاب یافتن معنا در نیمه دوم عمر اثر جیمز هالیس را انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی در حوزه کتاب های موفقیت و خودیاری با دو ترجمه از اشکان دانشمند و سید مرتضی نظری، در ۳۴۶ صفحه و با قیمت ۱۹۲ هزار تومان منتشر کرده است. اگر به کتاب صوتی علاقه مند هستید و دوست دارید این کتاب را بشنوید می توانید در کتابخوان های اینترنتی مانند طاقچه به آن دسترسی پیدا کنید.