



انتشارات پارس فرنگ زندگی

# یافتن معنای نیمه دوم عمر

جیمز هالیس

ترجمه‌ی سید مرتضی نظری



## یافتن معنادر نیمه دوم عمر

نویسنده: جیمز هالیس

ترجمه: سید مرتضی نظری

ویراستار: سهیلا رضایی

ناشر: بنیاد فرهنگ زندگی، وابسته به بنیاد فرهنگ زندگی (بالنده)

چاپ اول: ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

تلفن تماس: ۰۱-۸۸۷۳۸۱۸۰

نشانی: پل سید خندان، ابتدای سهروردی، خیابان ولیعصر، پلاک ۸۲۹، طبقه دوم، واحد ۶

شابک: 978-600-6268-52-1

طرح جلد: کانون تبلیغاتی سورنا

|                      |                                                                                                          |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| شابک:                | ۲۰۰۰۰ ریال: 978-600-6268-52-1                                                                            |
| شماره کتابشناسی ملی: | ۳۸۷۶۰۴۶                                                                                                  |
| عنوان و نام پدیدآور: | روانشناسی نیمه دوم عمر                                                                                   |
| مشخصات نشر:          | تهران: بنیاد فرهنگ زندگی، ۱۳۹۴.                                                                          |
| مشخصات ظاهری:        | ۷۷ ص: ۱۷×۱۱ س.م.                                                                                         |
| یادداشت:             | فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <a href="http://opac.nlai.ir">http://opac.nlai.ir</a> قابل دسترسی است |
| یادداشت:             | عنوان اصلی: the middle passage and the project of the second half of life.                               |
| سرشناسه:             | هالیس، جیمز، ۱۹۴۰ - م.<br>Hollis, James                                                                  |
| شناسه افزوده:        | نظری، سید مرتضی، ۱۳۵۲ -، مترجم                                                                           |
| وضعیت فهرست نویسی:   | فیبای مختصر                                                                                              |



|     |                                                  |
|-----|--------------------------------------------------|
| ۱۳  | پیش‌گفتار                                        |
| ۱۷  | مقدمه: چندان نارنگ                               |
| ۳۷  | فصل یک: «نه‌ها» را، قیمت...                      |
| ۶۱  | فصل دو: تبدیل، دن و سنی که فک می‌کنیم هستیم      |
| ۹۷  | فصل سه: برخورد خویشتن با سراد                    |
| ۱۲۹ | فصل چهار: موانع تغییر و تحو                      |
| ۱۴۷ | فصل پنج: نیروهای روانی درگیر در ضبط و ضبط        |
| ۱۷۷ | فصل شش: خانواده در نیمه دوم زندگی                |
| ۱۹۹ | فصل هفت: «شغل» در مقایسه با «کار مورد علاقه»     |
| ۲۱۹ | فصل هشت: اسطوره 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 مأخذ                                     |



## پیش گفتار نویسنده برای نسخه‌های فارسی کتاب

یک قرن پیش، کمال گوستاو یونگ، روانپزشک سوئیسی، به جستجوی سخت‌ترین وظیفه انسانی پرداخت وظیفه پاسخگویی به فراخوان گام نهادن به ورای آن‌چه تصور می‌کنیم هستیم و تأمل بر الگوهایی که ناخودآگاه و بدون اختیار ما بر روان‌مان حاکمند. جگانه می‌توانیم درکی از خودمان داشته باشیم بدون آن که بتوانیم خارج از خود بایستیم و به طور همزمان هم شاهد باشیم و هم ایفا کننده نقش؟ در ۱۹۱۳، یونگ این‌طور پرسید: «من کدام اسطوره را زندگی می‌کنم؟» او می‌دانست که اسطوره‌ها که زندگی می‌کرد هیچ تفاوتی با اسطوره اجدادش نداشته و همچنین می‌دانست که تحسین‌ها و فریفتن‌های فرهنگ عامه نه تنها گیج کننده هستند بلکه تسعیت کننده اصالت روح نیز می‌باشند. بنابراین، او هبوطی شجاعانه به اعمال ناخودآگاه خویش را آغاز نمود در حالی که به پرسش از چهره‌هایی که در خیالش پدیدار می‌شدند می‌پرداخت؛ فرآیندی که او «تخیل فعال» بر آن نهاد. فرآیندی که در آن به جای آن که صرفاً تصاویری از پیش روی روان او بگذرند، او به آن‌ها حیات می‌داد و به گفتگو با آن‌ها می‌پرداخت.

روان به طور نامحسوس از طریق ما و همچنین از طریق گذشته ما حرکت می‌کند. تنها زمانی که آن فرمی ملموس به خود می‌گیرد می‌تواند به طور خودآگاه از سوی ما نمایان شود. در حین مکالمه با آن چهره‌های درونی، یونگ ملاقات خود را به نگارش درآورد و به سمت نقاشی کردن آن تجسم‌ها نیز گام نهاد. چند دهه بعد، برای رنگ آمیزی و طراحی جلد کتابی که با نام «کتاب سرخ» منتشر شد، یونگ مکانیسم‌های بسیاری را تشخیص داد که از طریق آنها روان بی‌نظمی‌ها و آشفتگی‌های یک تجربه را سر و سامان داده، و نظم، هدف، و معنایی برای هستی به ارمغان می‌آورد. از طریق خوداکتشافی، کوشش‌های سیرت‌آور در ارتباط با بیماران، و شناسایی دقیق فرهنگ‌های غربی و شرقی، یونگ ابزارهایی برای درک و شناخت بهتر خودمان و تفسیر روند تاثیر فرهنگ‌ها بر انسان بشر ارائه نمود.

چنانچه با خودمان صادق باشیم، اعتراف خواهیم کرد که تنها کسی که در این نمایشنامه طولانی دست‌اندرکار ما آن را زندگی‌مان می‌نامیم ایفای نقش می‌کند خودمان هستیم. بنابراین، باید همچنین اذعان کنیم که مسئولیت قابل ملاحظه‌ای برای این که چگونه این امر در انتخاب‌های روزمره، روابط، و سرگذشت‌مان نقش دارد بر عهده داریم. یونگ باور داشت که ما نه تنها موجوداتی در این زمان و مکان هستیم بلکه میراث‌دار ساختار روانی اجدادمان نیز می‌باشیم. برای درک فرآیندهای حسی و روانی، ما نیازمند نگاهی عمیق به درون آن‌ها و نظاره کردنشان هستیم.

با وجود این که قصه‌های زندگی ما کاملاً متفاوتند، همه ما با موانع مشترکی روبرو می‌شویم. به عبارت دیگر، انطباق‌هایی که بر پایه ترس بوده و در گذشته به زنده ماندن و رشد ما کمک نموده‌اند، اکنون بر سر راه رشد و پیشرفت بیشتر ما قرار گرفته‌اند. از آنجایی که این انطباق‌ها از نخستین مراحل رشد ما نشأت گرفته‌اند، به سوی کاهش توانمندی‌ها و قدرت ما،

تحلیل بردن قابلیت‌های بزرگسالی ما، و محبوس کردن ما در میان الگوهای تولید شده در طول تاریخ زندگی ما متمایل هستند. در حالی که ما صبحگاه از خواب برمی‌خیزیم و مصمم هستیم که الگوهای خودتخریب، گریمان را تکرار نکنیم، در پایان روز معمولاً چنین کرده ایم. همانطور که مولانا نگاشته: «کار شما جستجوی عشق نیست ولی صرفاً جستجو کردن موانع درونی تان است که شما در برابر عشق آن را ساخته اید» بنابراین، ما شاهد ارتباط کار یونگ با این موضوع هستیم که در حالی که هنوز مشغول غور در محرک‌های مان حال هستیم ممکن است بهتر بر روی زندگی خود تامل نموده و بیشتر به دورت خودآگاه و با آینده‌ای پربارتر زندگی کنیم.

فردیت اصطلاحاً یونگ، مفهوم و نگرش اصلی وی می‌باشد. فردیت یافتگی به معنای بازگشت به خودشیفتگی نیست بلکه فراخوانی است برای آن‌که تا جایی که می‌تیم در طول زندگی مان بر روی این کره خاکی کامل شویم. فراتر از خودشیفتگی که تنها می‌تواند یک نگاه افراطی به خود باشد، باید از خود بیرسیم «چیز بی‌س می‌خواهد از طریق من در این دنیا تجلی یابد؟» این سوال فراخوانی است برای انجام وظیفه، و تنها سوالی است که تا ابد با ماست و به ما زنده می‌زند که آیا زندگی مان را صرف چیزی می‌کنیم که شکوه و ژرفای روحمان را تقلیل می‌دهد یا صرف انجام وظیفه‌ای می‌کنیم که برای آن به این جهان آمده ایم.

من از اقدامات یاسر رضایی و همکارانش در ایران به خاطر ترجمه این کتاب‌ها به فارسی و انتشار آن‌ها با قیمت مناسب بسیار سپاسگزارم. من در این دهه از زندگی شخصی، حرفه‌ای و دانشگاهی خود را صرف تلاش برای آگاه ساختن جهان به بینش و نگرش یونگ نمودم به این امید که چنین دانشی به منور کردن زندگی‌هایمان کمک کرده و به نتایج متفکرانه‌تری منجر شود. انتشار این کتاب‌ها هم دعوتی است به محاوره بین فرهنگی و هم دعوتی

است برای غنی‌سازی سفر درونی که در انتظار همه ماست. همانطور که مولانا این چنین فرامی‌خواند: «تو چطور؟ و تو کی قرار است سفر طول و دراز به درون خودت را آغاز کنی»

دکتر جمیز هالیس / آمریکا، هوستون تگزاس