

خلاصه کتاب

یافتن معنا در نیمه دوم عمر

نویسنده: جیمز هالیس

خلاصه شده توسط: هانیه مجیدی

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



مقدمه

گاهی اوقات متوجه می‌شویم که زندگی فرد دیگری را می‌زیسته‌ایم و آنها انتخاب‌های ما را هدایت کرده‌اند اما افراد به مرحله‌ای از زندگی می‌رسند که طغیان روح را تجربه می‌کنند. به هم ریختگی درک نفس از خویشتن و از جهان، یک دعوت مصرانه برای زندگی کردن آگاهانه‌تر در نیمه دوم زندگی است. پذیرفتن این جریانات عمیق زیربنایی که اساساً در سطح زیرین آگاهی هوشیار ما در جریان است، آغاز چیزی است که ما آن را حکمت می‌نامیم. حکمت فقط از درد و رنج نشئت می‌گیرد و شرافت بالاتر و عمق را در زندگی ما به ارمغان می‌آورد. این افراد به یک خودآگاهی متمایزتر و یک درک پیچیده‌تر درباره خودشان و به یک زندگی جذاب‌تر دست می‌یابند و زندگی آنها از لحاظ معنوی رشد می‌کند و از لحاظ روانی غنی‌تر شده و به رشد و تعالی می‌رسند. هرگاه ما بدون معنا زندگی کنیم از بزرگترین بیماری رنج می‌بریم. ما انسان‌ها موجوداتی به دنبال معنا و در جستجوی خلق معنا هستیم. نیمه دوم زندگی احتمال قوی برای تعالی معنا به ما ارائه می‌دهد. فرایند تکامل فردی ما می‌خواهد که در حضور رمز و رازمان بایستیم و در سفر زندگی در زمینه کسی که هستیم، مسئولیت بیشتری به عهده بگیریم و این یعنی تسلیم کردن برنامه برای رسیدن به امنیت و پشتیبانی عاطفی، و بودن در خدمت نیت روح است که کاملاً مخالف توجه به هوا و هوس و نیازهای مادی است. انتخاب مسیری که باعث تعالی ما می‌شود، همیشه به معنی انتخاب کردن مسیر فردیت است یعنی مسیری که باعث تعالی ما می‌شود و در هدایت سفر زندگی به ما کمک خواهد کرد ما را به مکانی رهنمون می‌کند که در آن با کسی آشنا خواهیم شد که قرار بوده است باشیم. هدف من از نوشتن این کتاب این است که شما را به فکر وادار کنم و دید وسیع‌تری را برای شما فراهم کنم این کتاب بر اساس یک سفر شخصی پایه گذاری شده است و تلاشی برای بررسی برنامه در حال تغییر نیمه دوم زندگی می‌باشد تا شما را به چالش بکشد که پاسخ‌های خودتان را به پرسش‌هایی که زندگی از شما می‌پرسد پیدا کنید.

چگونه ما به این نقطه در زندگی رسیدیم؟

چیزی که ما نسبت به آن ناآگاه هستیم قدرت فراوانی در زندگی ما دارد. احتمالاً در همین لحظه برای ما تصمیماتی می‌گیرد و به طرز پنهان الگوهای تکراری پیشینه شخصی‌مان را ایجاد کرده است. حضور درد و رنج نشانه این است که روح در کار است و از طریق نشانه‌های ناراحتی، اعتراض و مخالفت خود را می‌رساند: از طریق اعتیاد، حالات عاطفی همچون اضطراب یا افسردگی یا درگیری‌ها و تناقضات در جهان بیرونی. پس از آن کار ما این است که نشانه‌های الگوها را تا ریشه اولیه آنها ردگیری کنیم چون همیشه یک ارتباط منطقی بین یک نشانه یا الگوی سطحی و زخم‌های قدیمی روح وجود دارد. پس ما باید از این نشانه‌های ناراحتی متشکر باشیم چرا که توجه ما را جلب می‌کنند و سرنخ‌های عمیقی برای دستیابی به اراده عمیق یا قصد و نیت روانمان به ما ارائه می‌دهند. روان همیشه با ما صحبت می‌کند و فوریت‌های آن در ابتدا به عنوان ملال و دزدگی سپس به صورت خستگی آگاهانه‌تر و در نهایت فوران احساسات و رفتارهای مهاجم صورت می‌گیرد. مثل مختل شدن خواب یا عادات غذا خوردن، کشش به سمت یک رابطه نامشروع، خواب‌های ناراحت کننده و پریشان، اعتیاد و غیره. بسیاری از ما در حالی زندگی می‌کنیم که پشتمان به آینده است و انتخاب‌هایمان را بر اساس داده‌ها و دستور

کارهای قدیمی صورت می‌دهیم و تعجب می‌کنیم که چرا الگوهای تکراری مشکلات در زندگی ما پدیدار می‌شود اما برای آن‌هایی که تمایل دارند این تغییر و تحول را تحمل کنند، نیمه دوم زندگی تلاشی برای دوباره پس گرفتن خودشان است. نیمه دوم زندگی یک ملاقات مستمر با حقایق پراکنده است که عموماً نمی‌توان به راحتی آنها را به صورت خودآگاه درآورد تا اینکه مجبور می‌شویم این کار را انجام دهیم. این واقعیت شامل تشخیص این نکته است که این زندگی ماست نه افراد دیگر. در میانسالگی می‌بینیم که تنها ما مسئول این هستیم که زندگی ما نهایتاً چگونه می‌شود. درک این واقعیت، زندگی کردن با آن و پذیرفتن فراخوان‌های آن، پیشاپیش به معنی گسترده کردن چهارچوب ارجاعی است که از طریق آن زندگی‌مان را نظاره می‌کنیم. افراد زیادی هستند که وقتی با پاسخ‌های ناکافی یا اشتباه به سوالات زندگی، خودشان را راضی می‌کنند دچار مشکلات روانی می‌شوند. آنها به دنبال موقعیت، ازدواج، شهرت و موفقیت‌های بیرونی هستند و با این حال همچنان ناراحت و روان رنجورند. به منظور گذر از این موقعیت، مفید است که نسبت به نحوه کار روان اطلاعات بیشتری کسب کنیم.

اولین تمایل طبیعی ما این است که این نشانه‌های ناراحتی روحی را سرکوب کنیم اما باید یاد بگیریم که از آنها به عنوان سرنخی برای کشف آرزوهای زخمی روح تفسیر کنیم. ما یاد می‌گیریم که نوعی اراده را که بررسی دقیق روزمره زندگی را ضروری می‌داند، پیاده کنیم که من چه کار کردم و چرا؟ ما قرار است درک کنیم که زندگی‌مان همیشه از درون تغییر پیدا می‌کند پس سوالی که مطرح هست این است که این اتفاق از کدام بخش درون من بیرون آمده است؟ این سفر قهرمانی آگاهانه، مستلزم یک زندگی معنوی و انسجام و یکپارچگی وجودی روانشناختی است.

تبدیل شدن به کسی که فکر می‌کنیم هستیم.

تجربه ما، عینکی که ما با آن جهان را می‌بینیم را تا حدودی تغییر می‌دهد و حتی آن را منحرف می‌کند و انتخاب‌هایی که صورت می‌دهیم بر اساس این دیدگاه تغییر یافته صورت می‌گیرد. هنگام تولد خانواده، پدر و مادر هر یک از ما و فرهنگ ما و باورهای خاص زمانه ما عینکی را به ما می‌دهد که از طریق آن جهان را می‌بینیم و تصور می‌کنیم که واقعیت را می‌بینیم، هرچند که رنگی و منحرف باشد. پس نمی‌توانیم عاقلانه انتخاب کنیم. اما تصحیحات دیگران یا تصحیحات برآمده از روان سرکش ممکن است ما را ملزم کند که بپذیریم راه اساسی دیدن و درک کردن ما دچار شک و تردید است. این روبرویی با محدودیت‌ها باعث به وجود آمدن حکمتی می‌شود که بدانیم حتی نمی‌دانیم که چه چیزهایی را نمی‌دانیم و اینکه چیزی نمی‌دانیم انتخاب‌هایمان را برای ما انجام می‌دهد. این درک تراژیک ما از زندگی یک دعوت مستمر به خودآگاهی است که وقتی پذیرفته شود به طرز ضد و نقیضی در حال احیای جایگاه ما در طرح بزرگتر وجود، خواهد بود.

زخم مربوط به اصالت وجود و برنامه‌ریزی روانی درک ما از خویشتن