

ما رشد می‌کنیم، پیر نمی‌شویم!



ریچارد جی. لیدر / دیوید ای. شیپارو

مترجم: اشرف عدیلی

نشر البرز

تهران - ۱۳۹۰

سرنامه: لیدر، ریچارد، ۱۹۴۴ - م. Richard, Leider
 عنوان و نام پدیدآور: ما رشد می‌کنیم، پیر نمی‌شویم! / ریچارد جی. لیدر، دیوید ای شاپارو؛ مترجم اشرف عدیلی
 مشخصات نشر: تهران: البرز، ۱۳۹۰
 مشخصات ظاهری: ۲۲۴ ص
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۴۲-۷۷۸-۷
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: Something to live for finding your way in the second half life, 2008
 موضوع: سالمندان -- راه و رسم زندگی
 شباه افزوده: شپیرو، دیوید ا.، ۱۹۵۷ - م. David A Shapiro
 شباه افزوده: عدیلی، اشرف، ۱۳۲۸ - ، مترجم
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۲ م ۹ / ۱۶۹۱
 رده‌بندی دیویی: ۶۴۶/۷۹
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۳۲۰۲۹۶

این کتاب برگردانی است از:

SOMETHING TO LIVE FOR FINDING YOUR WAY IN THE SECOND HALF LIFE

by

Richard J. Leider / David A. Shapiro
 adiliashraf@gmail.com

انتشارات البرز

- ویراستار: اصغر آندرویدی
- امورفنی: مهرآوه فیروز
- حروفچین: مریم یوسفی
- طراح جلد: سروش رستگار
- چاپ اول: تابستان ۱۳۹۰
- شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
- لیتوگرافی: مینا
- چاپ: کاج
- صحافی: گسترش
- بها: ۴۹۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۴۲-۷۷۸-۷

ISBN 978 - 964 - 442 - 778 - 7

• مرکز توزیع: پخش البرز - تلفن: ۲۲۸۹۳۹۹۱

• WWW.ALBORZPUBLICATION.COM

• INFO@ALBORZPUBLICATION.COM

• نشر البرز: خیابان دکتر بهشتی، بین چهارراه اندیشه و سهروردی، ساختمان شماره ۶۸، تلفن
 و شماره ۱۶۷۶۵-۱۵۸۱ صندوق پستی: ۸۸۴۰۵۱۸۲-۸۸۴۱۷۴۴۴
 حق چاپ برای نشر البرز محفوظ است.

فهرست

مقدمه به قلم ریچارد بالز.....	۱
پیشگفتار.....	۵

بخش ۱: با دل فارغ لذت بردن از دنیا

فصل ۱: شکارچی بازی نامریی.....	۱۷
فصل ۲: چگونه خوشبخت بمیرم.....	۳۹

بخش ۲: نجات دنیا

فصل ۳: زندگی کردن برای مر.....	۷۰
فصل ۴: چرا هدف دارویی مفید است.....	۱۱۱

بخش ۳: یافتن راه

فصل ۵: ارتباط با دیگران.....	۱۴۶
فصل ۶: خودتان را تمام و کمال ارائه کنید.....	۱۷۲
پی‌گفتار: دادن مسئولیت به نسل جدید.....	۲۰۷



مقدمه به قلم ریچارد بالز^۱

این کتاب، با مکالمه‌ای میان نویسندگان کتاب و خوانندگان آن آغاز می‌شود. اما من و ریچارد، جی، لیدر، تقریباً دهه‌هاست که درباره این موضوع «چیزی برای زندگی کردن»، با هم گفت‌وگو داشته‌ایم و تمام مطالبی که در طول سال‌ها تغییر یافته است، زبان تخصصی بوده است، اما جوهر و اساس، همان‌گونه باقی است: چیزی برای زندگی کردن: زندگی هدفمند. رسالت شما در زندگی. یافتن استعداد و مهارت.

من دوست دارم هر کاری را با ایمان تمام انجام دهم. من به خداوند بزرگ ایمان دارم، حتی عاشق او هستم، و این مطلب را بر راس و بی‌پرده و صریح اظهار می‌کنم.

در ضمن، من قصه‌گو هستم. بعضی از داستان‌هایم واقعی، بعضی‌ها هم شاید واقعی باشند. در اینجا نیز یکی از همان داستان‌ها مطرح می‌شود: دوست دارم چنین فکر کنم که روح ما پیش از جسم ما زندگی می‌کرد. و اینکه، پیش از آنکه روح زمین بیاید و در جسم خود حلول کنیم، روح، نفس و نور ما پشت سر خالق کائنات ایستاده و برای این رسالت خود

داوطلب بودند. خداوند و ما با یکدیگر تصمیم گرفتیم تا چه رسالتی باشد و چه مواهب خاصی مورد نیاز است تا آن رسالت به انجام برسد. و خداوند موافقت کرد تا ما را بیافریند. پس بنابراین، رسالت ما دستور بی‌چون و چرا و لازم‌الاجرائی از طرف خالق نامهربان به یک «برده» نبود، بلکه تکلیف سنگینی بود که خالق و مخلوق آن را طراحی کرده بودند — ما — که در آن طرح، خالق بزرگ ما فرمود «من می‌خواهم» و قلب‌های ما با گفتن «اوه، بله!» متورم و بزرگ شد.

اما زمانی که متولد شدیم، آنچه را پیش از تولدمان اتفاق افتاده بود فراموش کردیم. بنابراین، در مورد ماهیت رسالت و مواهب خویشتن، فراموشکار شدیم. از این رو اکنون جست‌وجوی ما برای چیزی جهت زندگی کردن، برای داشتن زندگی هدفمند و یافتن استعداد و علاقه خود، داشتن رسالتی در زندگی خویشتن، کندوکاوی در جهت یافتن «خاطره» است.

خدای متعال که می‌داند ما فراموشکاریم، بنابراین با تعمق تمام، دو موهبت، نه یکی، برای ما در نظر گرفت. اول از همه، همان‌گونه که گفته‌ام، فراوانی و وفور نعمت را به ما هدیه داد که شامل مواهب مورد نیازمان در جهت رسالت خودمان نیز بود. دوم اینکه، با هدیه «عشق» بویژه در مورد آن مواهب، سرنخی جدید به ما عطا فرمود. خداوند به سادگی تمام ما را راهنمایی کرد که اگر چنانچه دوست داریم کاری را انجام بدهیم، احتمالاً یکی از مواهبی است که در جهت رسالت خود به آن نیازمندیم. با در کنار هم گذاشتن همه خواسته‌ها و مواهبی که دوست می‌داریم، به وضوح می‌بینیم که رسالت ما در زندگی چیست و برای چه باید زندگی کنیم (از مجموعه خواسته‌هایمان، رسالت ما معلوم می‌شود).

برای تغییر استعاره، باید بگویم هدایا و مواهبی را که خداوند برای انجام دادن آن‌ها در شما «علاقه به وجود آورده است، همانند مرواریدهایی هستند که شما برای درست کردن گردنبندی آن‌ها را در کنار هم می‌چینید، اما مروارید اصلی باید درست وسط گردنبند قرار بگیرد. ولی در طول زندگی‌تان، آن مرواریدی را که برای وسط گردنبند خود انتخاب می‌کنید و مورد اهمیت خاصی قرار می‌دهید، همان‌طوری که خودتان تغییر می‌کنید، آن هم عوض می‌شود. و بنابراین، گردنبند نیز تغییر می‌کند. بدین ترتیب، امکان ندارد که رسالت شما همان‌گونه در سطح بماند؛ درست همان‌طور نیز در زیر.

یکی از کمک‌هایی که روان‌شناسان حرفه‌ای نظیر دانلد سوپر، سیدنی فاین، جان کراتیز، و جان ال. هلند در طول سالیان متمادی به ما کرده‌اند، این است که به ما نشان دهند در طی زندگی علایق و استعدادهای ما تا چه اندازه تغییر یافتنی به نظر می‌آیند؛ اما در واقع، همانی که بودند، باقی می‌مانند. برای مثال، در کشفیات جان. ال. هلند همان سه مهارت مورد نیاز برای کار به عنوان روان‌شناس، دندانپزشک، روحانی، پرستار، نسخه‌بذل‌نویس، نقاش یا هنرمند است. و این بستگی دارد به اینکه کدام استعداد و علاقه خودتان را در وسط گردنبندتان در نظر می‌گیرید و کدام مهارت‌ها را در دو طرف آن قرار می‌دهید، و غیره... یعنی به کدام مهارت که موهبت الهی است، بیشترین عشق را می‌ورزید و آن را «ملکه» می‌دانید و الی آخر... برای تغییر درباره استعاره، مواهبی را که خداوند در جهت یافتن رسالت زندگی‌تان به شما ارزانی داشته است و هدایایی که عشق و علاقه‌ای فراوان به آن‌ها دارید، نظیر آجرهای ساختمانی هستند که شما می‌توانید به هر شکل و روشی که انتخاب می‌کنید، آن‌ها را بر روی هم بچینید.

منحصر به فرد بودن شما، در چیدمان مواهب الهی در کنار یکدیگر است. امکان دارد مواهبی را که دیگری نیز دارد، شما نیز داشته باشید، اما هر کدام از شما به روش‌های متفاوتی آن‌ها را دسته‌بندی می‌کنید و این امر، به معنای کاری است کاملاً متفاوت.

تغییرات زندگی و شغلی به چیدمان مجدد آجرهای ساختمانی بستگی دارد.

من معتقدم کتابی که در دستتان دارید، می‌تواند به شما کمک کند تا دو کار را انجام بدهید. نخست آنکه، می‌تواند به شما کمک کند تا مجدداً همان گفت‌وگوی دیرین را با خالق خود داشته باشید، و امکان این امر را می‌دهد که رسالت زندگی خود و همه مواهبی را که برای تکمیل آن در اختیار شما گذاشته شده است بار دیگر به یاد آورید. و دوم اینکه، می‌تواند به شما کمک کند تا مواهبی را که به شما ارزانی شده است، برای بخشی از آن قسمت رسالت خود که در زندگی بعدی (نیمه دوم زندگی) روی آن کار خواهید کرد، باز هم در کنار هم بچینید.

در ضمن، گفت‌وگوی من و ریچارد لایدر که ده‌ها سال پیش آغاز کرده بودیم، هنوز هم ادامه دارد.



پیشگفتار سرزمینی بدون نقشه

نیمه دوم زندگی نوعی جهت یابی بدون نقشه است

برای مردان و زنانی که در میانسالی هستند و یا آن را پشت سر می گذارند، جاده پیش رو جاده ای بدون نقشه و ناشناخته است. این سفری است که هرگز در دوره تاریخ بشری، با این مقیاس و با چنین بی قیدی، انجام پذیرفته است.

تا اواخر قرن بیستم، هیچ نظریه کلی در مورد نیمه دوم زندگی و فراسوی آن وجود نداشت، زیرا بیشتر افراد نسبتاً در سنین جوانی از دنیا می رفتند. در سال ۱۹۰۰ میانگین امید به زندگی حول و حوش ۴۷ سالگی بود و دقیقاً نیز در آن ایام چنین بوده است. امروز میانگین طول عمر در ممالک صنعتی ۸۰ سال و یا به بالا است. بنابراین، در طول تاریخ بشر، اکثر مردم حول و حوش همان چیزی که ما نیمه دوم زندگی می نامیم از این دنیا رخت بر بستند. امروزه بزرگسالان، اولین نسل کاملی از انسان هایی هستند که به خود جرئت داده اند تا به نیمه دوم زندگی، که مرحله ای است طولانی و پرشور، قدم بگذارند.

ما رهسپار سرزمین ناشناخته هستیم، و در نتیجه اکثر ما کاملاً احساس گم‌گشتگی می‌کنیم.

به نظر اکثریت مردم، گذر از جاده نیمه اول عمر تا حدی پیش‌بینی پذیر است - مثل ساختن ترکیب زندگانی است و نیمه دوم عمر، به نظر می‌رسد که اتفاقی و بدون انتخاب است. فرصت و امکان محدودتری برای ما وجود دارد، ولی آزادی‌ای که به ما می‌دهد، لزوماً آزادی نیست.

مطمناً بعضی افراد فقط کاری را می‌کنند که همیشه و بدون واکنش بیشتری انجام داده‌اند. اما برای بیشتر ما انسان‌ها، ساختار نیمه اول زندگی، نیاز به ابداع مجددی دارد. ما برای آنچه بعداً پیش می‌آید، احساس ناراحتی می‌کنیم. ما متوجه می‌شویم زمانی را که پشت سر گذاشته‌ایم - اگر بخت یارمان باشد - تقریباً طولانی شده و بدون تردید محدود بوده است و این امر موجب می‌شود به پیدا کردن راه خود در آینده نیازی مبرم داشته باشیم.

به ناچار، نیمه دوم زندگی درگیر و گرفتار فقدان می‌شود - فقدان دوستان یا خانواده، تغییرات جسمی و بیماری‌ها، ایجاد حس که به ما می‌گوید ممکن است زندگی ما را جا بگذارد - اما اگر بتوانیم جسارت مواجه شدن با این فقدان‌ها را داشته و از آن‌ها بگذریم، مستعد می‌شویم تا حسی تازه از نیروی حیاتی و مدیریت را کشف کنیم. تفرص در مورد پرسش‌هایی که ناگهان سر راهمان سبز می‌شوند می‌توانند ما را به وحی (رازگشایی) برسانند که به ما می‌گوید: ما گزینه‌های محکم و بااقتداری در وفور و فراوانی داریم.

آگاهی‌ای که در جهت نظام راهنمای تازه‌ای برای نیمه دوم زندگی می‌توانیم کسب کنیم، هیجان و سرزندگی است. «تغییر کمی» پنهان‌شده

درون، در طول سالیان عمرمان، احتمال تغییری کیفی را موجب می‌شود: تکامل و تطوّر جنبه‌ای متفاوت‌تر از دیگر جنبه‌هایی که ما را در نیمه دوم زندگی به نیمه اول بازمی‌گرداند، برای آن دسته از مردم که عازم این سرزمین جدید هستند، سامانه راهنمای هدایت‌شده بیرونی حال و هوای موقعیت خود را به نفع (در جهت) سامانه راهنمای درونی از دست می‌دهد. در ضمن، این راهنمای جدید درونی (باطنی)، در احساس فردی ما، به همدردی و دلسوزی در مورد دیگران بستگی دارد.

پس، شگفت اینکه، در روابط خود با دیگران، با سفر به این سرزمین ناشناخته نیمه دوم عمر، خویشتن خود را کشف می‌کنیم. ما به وسیله این ارتباطات، وارد ارتباط با خویشتن می‌شویم که ملزم به هدایت ما در نیمه دوم زندگی به سوی آینده و فراسوی آن است.

و خلاصه اینکه، ما نویسندگان این کتاب امیدواریم که به شما خواننده عزیز، آنچه را لازم است در این کتاب بازگو کنیم. فقط امیدواریم، تجارب خود و تجارب کسانی که سرگذشتشان را برای‌تان نوشته‌ایم، با شما در میان بگذاریم تا راهنما و مسیری را در نیمه دوم زندگی خود پیدا کنید. راهی که به شما یاری دهد تا همان کاری را که دوست می‌دارید انجام دهید. ما به عنوان دو دوست و نویسنده همراه، این مسیر را پیموده‌ایم و حاصل آن سفر، این کتاب است. اکنون شما را به همسفری با خودمان دعوت می‌کنیم. این سفر بازگشت به پرسش‌های مدام و تغییرناپذیر ماست: از کجا آمده‌ام؟ به کجا می‌روم؟ هدفم برای زندگی کردن چیست؟

با عطف به گفت‌وگوی اساسی قبلی (گفت‌وگو با خداوند) این پاسخ‌ها در گفت‌وگو با خویشتن، با یکدیگر و ضمن معرفتی که در طول سال‌های عمر به دست می‌آوریم، فاش می‌شود. با عطف به مکانی که در آن بحث و

فحص آغاز شد - به طور جداگانه و به گونه و جور دیگر - جایی که انسان اول به وجود آمد و اقدام به سفر حماسی خود نمود و موجب شد که هر یک از ما در این جا حضور داشته باشیم. اکنون همین پرسش‌های تغییرناپذیر مدام ما را به تأمل و تعمق وامی‌دارد.

سپس، با عطف به سفر افریقا، ضرباهنگ قدیمی زندگی در سفری برای یافتن پاسخ‌های پرجست‌وجو - سرانجام پاسخ‌ها همان بود. ما هر دو به این نتیجه رسیدیم.

در سال ۱۹۹۴ ما نخستین کار مشترک خود را منتشر کردیم: ساک خود را دوباره ببندید: برای بقیه سال‌های عمرتان، بارتان را سبک کنید. این اثر با داستانی از ریچارد که در مورد کوچی، مردی از اهل قبیله ماسایی، که در طول سفرش به جلگه‌های سرنگی تعریف کرده بود، آغاز شد. پرسش کوچی در مورد بسته‌ای پر از لوازم پیشرفته‌ای بود که ریچارد آن را با خود حمل می‌کرد. او پرسیده بود: «آیا همه این وسایل موجب سرور و خوشبختی تو می‌شوند؟» این پرسش سبب شد تا بار سفر خود را سبک کنیم، و این یکی از پیام‌های عمده کتاب شد. چگونه بار سفر خود را سبک کنیم.

چند سال بعد کتاب زمانی که کار می‌کنید، سوت بزنید. به ندای زندگی خود توجه کنید، را نوشتیم که در مورد ویژگی با مفهوم کار در متن زندگی مفید، تفحص شده بود. این بار ریچارد داستانی در مورد شیرها در جلگه‌های سالای را تعریف کرد که چاره‌ای نداشت و مجبور بود خطر کند. پیامی که از آن حکایت حاصل شد این بود: «اگر نمی‌توانی از آن بگریزی، وارد معرکه شو» و این مفهوم نیز یکی از مضامین مهمی است که در طول این کتاب چند بار تکرار شده است.

در سال ۲۰۰۱ میلادی، کتاب سوم ما به نام موقعیت خودتان را اعلام کنید: نیمه دوم زندگی‌تان را با هدفمندی ادامه بدهید، منتشر شد. بار دیگر، آغاز این کتاب با داستانی از افریقا بود. این بار، ریچارد تجربه خود را دربارهٔ همنشینی با افراد شکارچی کهنسال قبیلهٔ هادزابی در تانزانیا تعریف کرده بود. پیام داستان این بود که ریش سفید شدن به معنای این است که انسان با سهم کردن دیگران در افکار حکیمانه و قصه‌گویی‌ها، موقعیت خود را سامانه اجتماعی اعلام کند. و باز هم پندهایی که در افریقا گرفته شده بود، در متن کتاب‌ها حرف اول را می‌زدند. ما عمیقاً مجذوب تجاربی که ریچارد از ریش سفیدهای افریقایی به دست آورده است، می‌شویم و آن تجارب به ما کمک می‌کنند تا دیدگاه خود را در مورد ایام سرزندگی نیمه دوم زندگی روشنی بخشیم.

بنابراین، با همه این حرف‌ها که گفتم و تمرکز بر روی کشور افریقا و ابراز تجاربمان و ارتباط شخصی و حرفه‌ای میان ما دو نویسنده که در دو دهه اخیر بسیار به هم نزدیک‌تر شده‌ایم، ممکن است به نظرتان برسد که ما دو نفر روزهای مفید و خوشی را با یکدیگر در آن قاره سپری کرده‌ایم.

اما واقعیت این است که تا ده سال گذشته، ما هرگز با یکدیگر در افریقا نبوده‌ایم. ارتباط دیو با سرزمین‌های افریقایی و مردمانشان، کاملاً نیابتی بوده است و آن هم به نیابت از ریچارد! در حالی که این امر مانع از نوشتن آن داستان‌ها و رساندن پیام آن‌ها به مردم به وسیله ما دو نفر شده است. شکی نیست که این امر سبب گردیده است تا با استعدادی که در خود داریم، تجارب همدیگر را درک کنیم و خودمان را با آن‌ها مرتبط بدانیم.

ولی سرانجام، آن نیز تغییر یافته است. عاقبت ما بار دیگر به ریتم با یکدیگر بودن برگشتیم.

در بهار ۲۰۰۶، فرصتی دست داد که به همراه گروهی که در حدود پنجاه ساله و یا بالاتر بودند، از کشور امریکا، کانادا و اروپا به شمال تانزانیا سفر کنیم و به کمک هم منبع اصیل تجارب افریقا را بیازماییم. از این قسمت، که بخش کوچکی هم نیست، این کتاب حاصل شد: چیزی برای زندگی کردن: پیدا کردن راه خود در نیمهٔ دوم زندگی.

در واقع، این تجربه‌ای است که ما، در مقام غربی‌ها، به آن مفتخر شدیم و بسیار به خود می‌بالیم که آن‌ها را با شما در میان می‌گذاریم و مطمئناً به طور کامل در جریان امور واقع شده‌ایم که در این سیروساحت نه تنها ما دو نفر، بلکه به صورت گروهی به این تجارب دست یافته‌ایم و باید بپذیریم که منبع قصه‌های ما از دیدگاه مطمئنی سرچشمه گرفته است و ما، همچون بقیه افراد آن جمع، صمیمانه معتقد بودیم که پرسش‌ها و پاسخ‌هایمان را که یافتیم، به مصداق فرهنگ‌ها و جنسیت‌ها است.

در صفحات بعدی، ما مضامین و درس‌هایی را که در مورد قبایل افریقایی گرفته شده است کاوش می‌کنیم امیدواریم که بتوانند بر آموزش‌های ما مبنی بر اینکه چرا لازم است چیزی برای زندگی کردن (انگیزه‌ای) داشته باشیم، پرتوی بیفکنند.

همچنین امیدواریم از تجربهٔ طولانی‌مدت ما که با شما در میان می‌گذاریم، همان دو مضمون اضافی برای شما نیز حاصل آید. همانی که به مفهوم با هم زیستن ما دو نفر در قارهٔ افریقا بود. ما این‌ها را «اعتبار» و «صمیمیت» می‌نامیم و به گونه‌های مختلف آن‌ها را می‌بینیم. نه تنها در موردی که در افریقا با هم بودیم، بلکه در پیام ما در این کتاب، انگار زنجیروار به هم اتصال داریم.

به نظر دیو، سرانجام رسیدن به افریقا بدین معنا بود که مجبور بود آنچه

را تصور می‌کند، بنویسد. اگر افریقا را ندیده بود مجبور می‌شد که به خاطر نوشته‌های حاکی از تصوراتش، از مردم پوزش بخواهد و به آنان گوشزد کند که واقعیت اصلاً آن‌گونه که تصور می‌کرد، نبوده است. و واقعاً اگر به افریقا سفر نکرده بود چگونه می‌توانست با صداقت تمام آن وقایع را بنویسد؟ حضور در افریقا، او را واداشت تا ضمن اقامتش در آن قاره، داستان را که همیشه به او گفته شده بود، این‌بار تمام و کمال بنویسد؛ این مسئله حتی چشم‌بندها را برداشت و دسته‌گلی از مناظر، صداها و بوها و مزه‌ها را به بار آورد که واقعاً موجب لذت او شد. مهم‌تر از همه اینکه، این امر، تجربه‌ای اصلی و معتبر را سبب شد و به دیو اجازه داد تا در مورد اندیشیدن و نوشتن اختیار بیشتری به خودش بدهد.

به نظر ریچارد، مضمون صمیمانه و قلبی، معرف تجربه مشترک ما در افریقا است — در کنار هم بودن، در آنجا به او آزادی داد تا عشق عمیق و پایدار او را نسبت به سرزمین و آدم‌هایی که ما با آنان مواجه شدیم، کاملاً آشکار سازد. او به جای اینکه داستان‌هایی را که تنها به دیو اختصاص داشت بنویسد، توانست نوشته‌های شریک خود را نیز شامل آن نوشته‌ها کند. گاهی اوقات او توانست به جای تعدیل خویش، حقیقتاً قلب خود را بگشاید و بگذارد تجارب شادی‌بخشی را که غالباً در افریقا احساس می‌کرد، بیرون بریزد و بدون توضیح، در قالب کلام بگنجانند. به تعبیری، او قادر بود تمامی خویش را در تجاربش به ودیعه بگذارد و از صمیم قلب آن را پذیرا باشد.

با هم بودن در افریقا همچنین مظهر پیشرفت ما در رابطه شخصی و حرفه‌ای مان محسوب می‌شد. بدین معنا که ما فرصت این را داشتیم تا همدیگر را بهتر بشناسیم و در مورد زندگی خودمان، شور و اشتیاق و راه و

روش‌های تمام‌عیار و اصیل خود با یکدیگر صحبت کنیم و نیز فرصت‌های ما بیشتر از قبل بود. با داشتن همان امکانات و فرصت‌ها، نوشتن این کتاب حاصل شد: چیزی برای زندگی کردن: یافتن راه خود را در نیمه دوم زندگی.

و در مورد شما خواننده گرامی، امیدواریم بپذیرید که ما می‌توانیم کاری را به شما پیشنهاد کنیم که بیشتر از کتاب‌های قبلی ما، سرگرم‌تان سازد. برای گستردگی آنچه از کتاب چیزی برای زندگی کردن در نیمه دوم زندگی، در پژوهش‌های زندگی خود ما اتخاذ می‌شود، امیدواریم که در مورد شما نیز به روش‌های اساسی عمیقاً مرتبط شود برای گسترش کشف روش‌های جدید اصیل و تمام‌عیار، به شما پیشنهاد می‌دهیم، کار می‌کنیم تا خود ما اصیل‌تر و تمام‌عیارتر باشیم.

و همین‌طور برای سفرتان به ریم قبلی (نیمه دوم زندگی) به شما خوشامد می‌گوییم. سفر شما به مکانی است که با تجربیات و واکنش‌هایتان به خوداکتشافی می‌رسد: هدف این سفر کمک به اخذ تدابیر احتیاطی در جهت پرسش‌های تغییرناپذیری است که ما همواره در زندگی مان با آن‌ها روبه‌رو هستیم، ولی به شدت نمودشان در نیمه دوم زندگی نیستند.

ما این پرسش‌ها را در سه بخش اصلی مورد کندوکاو قرار می‌دهیم. در بخش اول: با دل فارغ لذت بردن از دنیا. از شما دعوت می‌شود که به زمان و مکانی برگردید که ارتباطات ما به جهان طبیعی و نقشه‌های زمان و فضا، خیلی به وضوح بر خود ما آشکار می‌شوند و جایی که مسائل واقعی زندگی مان را بهتر می‌توانیم برای خود روشن سازیم.

در بخش دوم: حفظ جهان، ما برای همسفر شدن، به سخاوت و بلندنظری خود متعهد می‌شویم و این بدان معناست که به زندگی خود که

موجب تفاوت‌های مثبت برای زندگی دیگران باشد، شکل ببخشیم. با استفاده از تجربیات و روش‌های جوامع سستی و مدرن، ما درصدد برمی‌آییم تا درس‌ها و آموخته‌های قابل احترام قبایل و ریش‌سفیدهایی که قرن‌ها آن‌ها را تأیید کرده‌اند، را به بار بیاوریم.

در قسمت سوم: پیدا کردن راه و روش خودتان، ما آنچه را واقعاً برای زندگی‌مان معنا و مفهوم دارد، امتحان می‌کنیم. یعنی آنچه به مفهوم واقعی به درد نیمه دوم زندگی ما می‌خورد. تمرین‌هایی را به شما پیشنهاد می‌کنیم تا کمکتان کند و بتوانید زندگانی هدفمند و معناداری داشته باشید — حفظ جهان (نجات دنیا) — که به طور همزمان، تجارب ما را با شادمانی و سرزندگی تلقین می‌کند — این نجات دنیاست. برای پیدا کردن مسیر خود در زندگی جاده‌های باریک بسیاری وجود دارد، بویژه در نیمه دوم زندگی. و در این بخش کتاب، ما چنین ریشه‌هایی را برای دوران سرزندگی مورد کندوکاو قرار می‌دهیم. در نهایت، مسیری را که در این کتاب به شما نشان می‌دهیم، ممکن است مسیری آشنا و یا ناشناخته باشد — همان‌گونه که در طول راه برای‌مان بود! این امید ماست که در سفر با یکدیگر، به سر منزلی برسیم که مدت‌ها در جستجویش بوده‌ایم. مقصدی که به طور اساسی و صمیمانه ما را به همان «چیزی برای زندگی کردن» رهنمون باشد.